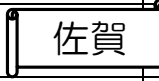


## 令和 5年度 8月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	火	○キーマカレー(米・豚挽肉・玉葱・人参・大豆・コーン・枝豆・トマト缶・カレールー・豆乳) ○キャベツスープ(キャベツ・えのき) ○フロッキーサラダ(フロッキー・もやし・パプリカ・ツナ) ○バナナ(幼児)・スイカ(幼児)	牛乳 スイカ スイカクッキー (小麦粉・バター・いちごソース・抹茶・スキムミルク・牛乳)	IUP - 673 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当 1.3 g
2	水	○ごはん ○味噌汁(小松菜・しめじ) ○魚のみりん焼き(クロムツ・ごま) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)	牛乳 ビスロール (小麦粉・ヨーグルト・豆乳・コーン・チーズ・パジル・クチャップ)	IUP - 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.7 g
3	木	○ごはん ○味噌汁(里芋・なす) ○鶏肉のみぞれかけ(鶏肉・大根) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 梅ゼリー (梅シロップ・寒天)	IUP - 411 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.4 g
4	金	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・しめじ・ニラ・なす・きゅうり) ○中華スープ(白菜・わかめ) ○厚揚げの炒め物(厚揚げ・人参・チンゲン菜・パプリカ) ○バナナ	お茶 溶かし雑炊 (米・鶏肉・人参・椎茸・万能ねぎ)	IUP - 496 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.2 g
5	土	○あんかけ丼(米・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・えのき) ○野菜スープ(ほうれん草・コーン) ○もやしナムル(もやし・人参・きゅうり) ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・ジャム・スキムミルク・豆乳)	IUP - 560 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当 0.4 g
7	月	○ごはん・手作りのりかけ(煮干し・小松菜・青のり・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○鶏肉の梅煮(鶏肉・梅の実) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・グリーンピース)	牛乳 かぼちゃスコーン (小麦粉・かぼちゃ・甘納豆・スキムミルク・豆乳)	IUP - 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.8 g
8	火	●シリアアライス(米・豚肉・玉葱・レタス・トマト・コーン・マヨドレ) ○ポテトスープ(じゃがいも・えのき・パセリ) ○カラフルソテー(ズッキーニ・なす・パプリカ・ツナ) ○キウイフルーツ	お茶 おこもじおにぎり (米・高菜・ごま)	IUP - 491 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.8 g 食塩相当 0.6 g
9	水	○ごはん ○味噌汁(なめこ・豆腐) ○豚レバーの甘酢あんかけ(豚レバー・玉葱・人参・ピーマン) ○水菜サラダ(水菜・人参・きゅうり・コーン)	牛乳 ベーコンポテトパイ (餃子の皮・じゃがいも・ベーコン)	IUP - 600 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当 1.2 g
10	木	○ごはん ○豆乳スープ(ほうれん草・玉葱・豆乳) ○タラのトマトパジル焼き(タラ・トマト缶・パジル) ○キャベツソテー(キャベツ・パプリカ・しめじ・ウインナー)	牛乳 レモンヨーグルトクッキー (小麦粉・バター・ヨーグルト・レモン・スキムミルク)	IUP - 462 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 0.8 g
12	土	○焼きうどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・おかか) ○中華スープ(水菜・もやし) ○さつまあげの煮物(さつまあげ・人参・グリーンピース) ○バナナ	お茶 炊き込みおにぎり (米・ひじき・高野豆腐・グリーンピース)	IUP - 453 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.1 g 食塩相当 1.7 g
14	月	○ごはん ○すまし汁(麩・オクラ) ○鶏肉のマーメレード焼き(鶏肉・マーメレード) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・いんげん)	牛乳 パザサ蒸しパン (小麦粉・バナナ・スキムミルク・豆乳)	IUP - 497 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当 1.3 g
15	火	○冷やしきつねうどん(うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・わかめ) ○じゃがいもの煮物(じゃがいも・玉葱・グリーンピース) ○キャベツのゆかり和え(キャベツ・人参・パプリカ・ゆかり) ○バナナ	お茶 納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・人参・長葱)	IUP - 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 9.5 g 食塩相当 1.9 g
16	水	○ごはん ○味噌汁(小松菜・人参) ○豚の冷しゃぶ(豚肉・大根) ○冬瓜のコンソメ煮(冬瓜・ベーコン)	牛乳 カレーマフィン (小麦粉・カレー粉・チーズ・パセリ・スキムミルク・牛乳)	IUP - 562 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当 1.5 g
17	木	○ごはん ○中華スープ(ニラ・コーン) ○油淋鶏(鶏肉・長葱) ○チンゲン菜のソテー(チンゲン菜・玉葱・パプリカ・しめじ)	牛乳 ブルーベリーヨーグルト (みかん・バナナ・白桃・レーズン・ヨーグルト)	IUP - 456 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当 0.8 g
18	金	○ごはん ○味噌汁(豆腐・わかめ) ○ほっけの香味焼き(ほっけ・長葱・生姜・にんにく) ○ズッキーニの金平(ズッキーニ・もやし・人参・ごま)	牛乳 ちんすこう (小麦粉)	IUP - 467 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.4 g
19	土	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・コーン・豆乳) ○里芋の煮物(里芋・人参・玉葱・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 きな粉スコーン (小麦粉・きな粉・スキムミルク・豆乳)	IUP - 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当 0.8 g



21	月	○夏野菜カレー (米・豚肉・ズッキーニ・なす・玉葱・かぼちゃ・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ (エリンギ・パプリカ) ○大豆サラダ (大豆・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 人參蒸しパン (小麦粉・人參・レーズン・スキムミルク・牛乳)	1人分 - 638 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.4 g
22	火	○ごはん ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○カジキの竜田揚げ (カジキ) ○小松菜の煮浸し (小松菜・高野豆腐・しめじ)	○ごほうサラダ (ごほう・人參・水菜・ひじき) ○オレンジ	1人分 - 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.4 g
23	水	○ネバネバ丼 (米・納豆・人參・オクラ・きゅうり・モロヘイヤ・昆布) ○すまし汁 (ほうれん草・もやし) ○バナナ ○豚肉のごま味噌炒め (豚肉・ピーマン・なす・パプリカ・練りごま) ○切干大根のゆず和え (切干大根・人參・チンゲン菜・ゆず)	牛乳 梅トースト (食パン・梅ジャム・スキムミルク)	1人分 - 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
24	木	○ごはん ○コンソメスープ (セロリ・コーン) ○ローストチキン (鶏肉・セロリの葉・オリーブオイル) ○さつまいもの豆乳煮 (さつまいも・豆乳)	○フレンチサラダ (キャベツ・人參・きゅうり) ○キウイフルーツ	1人分 - 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当 0.6 g
25	金	◎スイカごはん (米・玉葱・ケチャップ・カレー粉・青のり・ごま) ◎メロン ◎野菜スープ (水菜・人參) ◎鶏肉と夏野菜のグリル (鶏肉・ズッキーニ・かぼちゃ・パプリカ) ◎ひまわりコーン (コーン・ウインナー)	牛乳 抹茶プリン (卵・牛乳・チーズ・抹茶・あんこ・黒蜜・みかん)	1人分 - 598 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.2 g
26	土	○チャーハン (米・豚挽肉・人參・長葱・グリーンピース) ○春雨スープ (春雨・コーン) ○チンゲン菜サラダ (チンゲン菜・人參・きゅうり) ○チーズ	○バナナ お茶 ツナおかがおにぎり (米・ツナ・おかか)	1人分 - 552 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.1 g
28	月	○ごはん ○すまし汁 (麩・万能ねぎ) ○松風焼き (鶏挽肉・鶏レバー・玉葱・椎茸・人參・ごま) ○がんもの煮物 (がんも・人參・いんげん)	○ひじきサラダ (ひじき・コーン・きゅうり) ○オレンジ	1人分 - 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.4 g
29	火	○ごはん ○味噌汁 (なす・椎茸) ○豚肉の生姜焼き (豚肉・玉葱・生姜) ○五目煮 (大豆・人參・こんにゃく・昆布・グリーンピース)	○チョコレギサラダ (キャベツ・パプリカ・きゅうり・海苔) ○グレープフルーツ	1人分 - 500 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.3 g
30	水	●ごんじゅう風ごはん (米・豚肉・油揚げ・かつお節) ○味噌汁 (切干大根・人參) ●アジフライ (アジ・小麦粉・パン粉・キャベツ・中濃ソース) ○小松菜のなめ茸和え (小松菜・もやし・人參・なめ茸)	○オレンジ 牛乳 ぼらっば風まんじゅう (小麦粉・あんこ)	1人分 - 712 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当 1.8 g
31	木	○トマトクリームスパゲッティ (スパゲッティ・鶏肉・ズッキーニ・なす・パプリカ・トマト缶・バジル・豆乳) ○コンソメスープ (玉葱・コーン) ○温野菜サラダ (ブロッコリー・かぼちゃ・人參・ツナ) ○バナナ	お茶 ひじきごはん (米・ひじき・高野豆腐・人參・いんげん)	1人分 - 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 7.5 g 食塩相当 2.2 g



千葉

### 【オクラ】

オクラは原産国がアフリカで6~9月の暖かい時期によく育ちます。「オクラ」という名称は日本語のようですが、実は英語名です。オクラの特徴であるネバネバの素はムチンとペクチンです。ムチンは複合たんぱく質で胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進、整腸の働きがあります。ペクチンには血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。また、その他にもカルシウムやカリウム、カロテンなどが豊富に含まれており、体の免疫力をアップさせます。

### ☆調理のポイント☆

- ・板すり  
茹でる前に塩でもんで表面の産毛を取ると口当たりがよくなります。  
(市販のオクラはネットのまま板すりをを行うと簡単にできます◎)
- ・さっと加熱して食べるのがおすすめ  
茹ですぎてしまうと栄養素が壊れてしまいます。  
大きさによって多少はらつきもありますが、茹で時間は1分程度が目安です。  
(電子レンジで600w1分でも調理が可能です◎)  
サラダなどに使用するときには栄養を逃さないために茹でてからカットするのがおすすめです。

※O・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

### 《オクラのおかか和え》

~暑い夏にぴったりの1品です◎~



#### 【材料】子ども4人分

- ・オクラ : 約4本
- ・塩 : 少々 (板すり用)
- ・もやし : 60g
- ・人參 : 20g

- ・醤油 : 小さじ1/2
- ・砂糖 : 少量
- ・おかか : 1袋 (約2g)



#### 【作り方】

- 1 オクラを板すりする。
- 2 もやしは食べやすい大きさにし、人參は千切りにする。
- 3 熱湯でもやしと人參を柔らかくなるまで茹で、オクラは1分程度茹でる。
- 4 全ての野菜を水で冷やし、もやしと人參は水気を絞る。
- 5 冷えたオクラを小口切りにし、人參、もやし、☆の調味料を混ぜ、完成!

