



8月の献立表



令和4年8月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ（15時）	体をつくるもとになる食材（赤群）	エネルギーのもとになる食材（黄群）	体の調子を整える食材（緑群）
1日（月）	切干大根ごはん、白みそ汁、 バイン缶	アイスクリーム クッキー	ツナ缶、わかめ、白みそ	焼麩、アイスクリーム、クッキー	切干大根、人参、バイン缶
2日（火）	ロールパン、大豆のカレーシチ ュー、ドレッシング和え	若菜ごはん	水煮大豆、スキムミルク、ツナ缶、 わかめ	じゃが芋、上新粉、 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、みかん缶
3日（水）	ごはん、ひじきと高野豆腐の煮 物、すまし汁	きな粉サンド	ひじき、豚肉、高野豆腐、 きな粉、牛乳	じゃが芋、さとう、焼麩、 食パン	人参、えのき茸、ねぎ
4日（木）	ごはん、洋風卵とじ、 きゃべつのあえもの	星のポテト	鶏肉、卵、しらす干し	油、星のポテト	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、 エリンギ、きゃべつ
5日（金）	ごはん、白身魚の甘酢煮、 ナムル、バイン缶	とうもろこし	白身魚	さとう、片栗粉、 すりごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、 ほうれん草、とうもろこし
8日（月）	ごはん、どて煮、 トマトのあえもの	焼きそば	豚肉、赤みそ、ツナ缶	さとう、 焼きそば麺	しょうが、こんにゃく、大根、人参、 ねぎ、トマト、オクラ、きゃべつ
9日（火）	ごはん、白身魚のいそべ揚げ、 ごまあえ、オレンジ	ヨーグルト おせんべい	白身魚、青のり、 ヨーグルト	小麦粉、油、すりごま	もやし、人参、ほうれん草、 オレンジ、おせんべい
10日（水）	ロールパン、サマーシチュー、 ソテー	ゆかりごはん	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ、なす、トマト、 コーン缶、きゃべつ
12日（金）	ごはん、すいとん汁、 さつま芋の煮物	フルーチェ ドーナツ	鶏肉	小麦粉、さつま芋、さとう、 フルーチェ、ドーナツ	大根、人参、ねぎ
15日（月）	切干大根ごはん、白みそ汁、 バイン缶	アイスクリーム クッキー	ツナ缶、わかめ、白みそ	焼麩、アイスクリーム、クッキー	切干大根、人参、バイン缶
16日（火）	ロールパン、大豆のカレーシチ ュー、ドレッシング和え	若菜ごはん	水煮大豆、スキムミルク、ツナ缶、 わかめ	じゃが芋、上新粉、 春雨、さとう	人参、玉ねぎ、みかん缶
17日（水）	ごはん、ひじきと高野豆腐の煮 物、すまし汁	ココアクリームサ ンド	ひじき、豚肉、高野豆腐、 生クリーム	じゃが芋、さとう、焼麩、 食パン	人参、えのき茸、ねぎ、ココア
18日（木）	ごはん、洋風卵とじ、 きゃべつのあえもの	星のポテト	鶏肉、卵、しらす干し	油、星のポテト	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、 エリンギ、きゃべつ
19日（金）	ごはん、白身魚の甘酢煮、 ナムル、バイン缶	とうもろこし	白身魚	さとう、片栗粉、 すりごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、もやし、 ほうれん草、とうもろこし
22日（月）	ごはん、どて煮、 トマトのあえもの	焼きそば	豚肉、赤みそ、ツナ缶	さとう、 焼きそば麺	しょうが、こんにゃく、大根、人参、 ねぎ、トマト、オクラ、きゃべつ
23日（火）	ごはん、白身魚のいそべ揚げ、 ごまあえ、オレンジ	ヨーグルト おせんべい	白身魚、青のり、 ヨーグルト	小麦粉、油、すりごま	もやし、人参、ほうれん草、 オレンジ、おせんべい
24日（水）	ロールパン、サマーシチュー、 ソテー	ゆかりごはん	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ、なす、トマト、 コーン缶、きゃべつ
25日（木）	ごはん、炒り豆腐、酢の物	豆乳蒸しパン	豆腐、豚肉、しらす干し、わかめ、 豆乳、卵、	さとう、 ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 きゅうり
26日（金） 誕生会	三色ちらし、冬瓜汁、梨	ココアとバナナの カップケーキ	鮭フレーク、卵、豆腐、 卵、牛乳	さとう、バター ホットケーキミックス、バナナ	人参、干しいだけ、さやいんげん、 冬瓜、みつば、梨
29日（月）	切干大根ごはん、白みそ汁、 バイン缶	ぶどうゼリー クッキー	ツナ缶、わかめ、白みそ	焼麩、ゼリー、クッキー	切干大根、人参、バイン缶
30日（火）	ごはん、すいとん汁、 さつま芋の煮物	スコーン	鶏肉	小麦粉、さつま芋、さとう、 ホットケーキミックス、バター	大根、人参、ねぎ
31日（水）	ごはん、ひじきと高野豆腐の煮 物、すまし汁	きな粉サンド	ひじき、豚肉、高野豆腐、 きな粉、牛乳	じゃが芋、さとう、焼麩、 食パン	人参、えのき茸、ねぎ

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

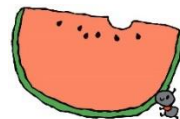
★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





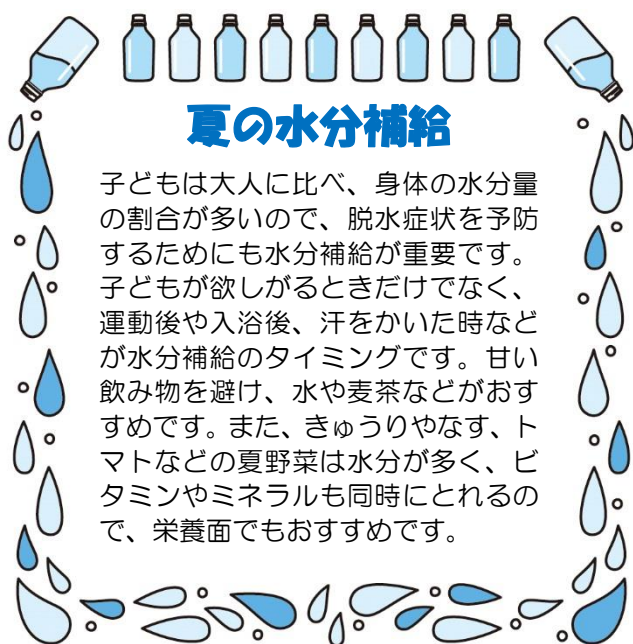
給食だより



令和4年度 8月号

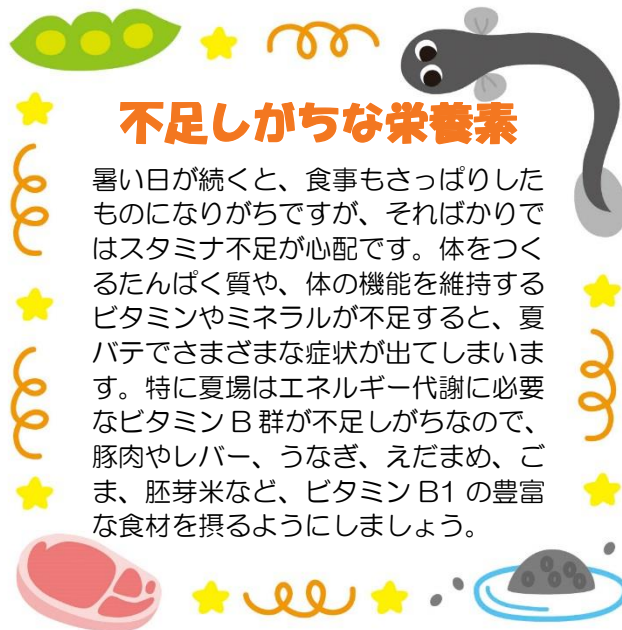
社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹
J-スカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

今年も気温の高い日が多く、猛暑が続いておりまだまだ厳しい暑さが予想されます。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給や熱中症には十分に注意しましょう。暑さのため体力が落ちて食欲がわかなかったり、ついつい冷たいものを食べ過ぎてしまうことがあります。暑さに負けない体力づくりのためにも、しっかりとご飯をたべて規則正しい生活を送りましょう。



夏の水分補給

子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいた時などが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、水や麦茶などがおすすめです。また、きゅうりやなす、トマトなどの夏野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルも同時にとれるので、栄養面でもおすすめです。

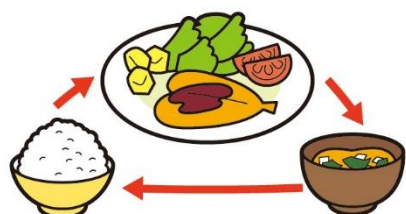


不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



かみなり汁

豆腐を炒める時にバリバリと雷のような音がすることが由来と言われています。

材料（4人分）

豆腐200g、鶏肉80g、人参1/3本、えのき茸1/4株、なす1本、あさつき1本
ごま油小さじ2、だし汁600ml、赤みそ36g（大さじ2）

作り方

- ①なすはいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。豆腐は崩しておく。他の食材は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋を熱し、ごま油で具を炒め、だし汁を加えて煮込む。
- ③最後にみそを溶かす。