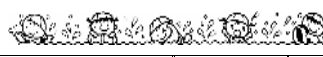





8月の予定献立表



平成28年度 利用型立寄台保育園

日	曜日	午前のおやつ (3歳児保育食)	昼食	給食で使用している食材の種類と食べ物の働き			3時のおやつ	給食の栄養価				
				茶のたべもの (血や肉になります)	黄色のたべもの (熱や力になります)	緑のたべもの (体の弱さを癒します)		未満児		以上児		
				kcal	塩分	kcal		塩分	g	g		
1	月	バナナ	ごはん・鮭のコンマヨネーズ焼き・長いもの磯部和え・わかめと豆腐のみそ汁・オレング	ビザ用チーズ、木綿豆腐、みそ、煮干し	米、マヨネーズ、長いも、天ぷら粉、米油	コーン缶、パセリ、サラダ菜、長ねぎ、オレング、わかめ	ヨーグルト	440	1.5	550	1.9	
2	火	ジョア	ごはん・鶏肉のレモン煮・モロヘイヤの納豆和え・スパゲティスープ・ずいか	鶏もも肉、焼き割納豆、かつお節	米、片栗粉、砂糖、スパゲティ	レモン、サラダ菜、モロヘイヤ、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ、ずいか	冷やしぜんざい お茶	494	0.7	617	0.9	
3	水	ビスケット お茶	ロールパン・ココット・コールスローサラダ・野菜のスープ・バナナ	卵、ロールパン、ビザ用チーズ	ロールパン、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パセリ、サラダ菜、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、ほうれん草、バナナ	ゆかりおにぎり お茶	404	2.4	505	3.0	
4	木	野菜ジュース	ちらし寿司・夏野菜の天ぷら・そうめん汁・ゼリー	卵、おいなりの皮、桜でんぶ、ロールパン	米、砂糖、天ぷら粉、米油、そうめん、ゼリー	人参、干し椎茸、たけのこ、かんぴょう、れんこん、枝豆、玉ねぎ、しそ葉、青ピーマン、生椎茸	コーン蒸しパン 牛乳	591	2.4	739	3.0	
5	金	チーズ お茶	ごはん・さばの塩焼き・ゴーヤチャンプル・キャベツのみそ汁・グレープフルーツ	さば、豚もも肉、木綿豆腐、卵、かつお節、みそ、煮干し	米、米油	サラダ菜、ゴーヤ、人参、キャベツ、えのきだけ、グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	554	1.7	693	2.1	
6	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	チャーハン・レタスのスープ・果物	ウインナー、卵	米、米油	人参、長ねぎ、青ピーマン、生椎茸、グリーンピース、生姜、にんにく、レタス、コーン缶、シタス	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***	
8	月	ゼリー	ごはん・鶏のごまみそ焼き・オクラのおかか和え・なすのみそ汁・オレング	みそ、かつお節、焼き竹輪、油揚げ、煮干し	米、白すりごま	生姜、サラダ菜、オクラ、人参、なす、玉ねぎ、生しいたけ、オレング	タルト 牛乳	346	1.4	432	1.7	
9	火	ヨーグルト	ごはん・あじの南蛮漬け・ポテトのカレー味サラダ・わかめスープ・バナナ	あじ	米、片栗粉、米油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	生姜、人参、青ピーマン、玉ねぎ、サラダ菜、きゅうり、コーン缶、パセリ、生椎茸、にら、バナナ	わらびもち お茶	452	2.0	565	2.5	
10	水	牛乳	おいなりのさん・おくすかけ・なすのずんだ和え・ずいか	おいなりの皮、鶏もも肉、高野豆腐	米、白ごま、そうめん、里芋、しらたき、片栗粉、米油、砂糖	大根、人参、糸三つ葉、ごぼう、干し椎茸、なす、枝豆、ずいか	せんべい 野菜ジュース	417	1.4	521	1.8	
12	金	オレング	ごはん・チキンナゲット・切り干し大根の梅肉和え・じゃこのみそ汁・グレープフルーツ	ベーコン、みそ、煮干し、鶏ひき肉	米、米油、砂糖、じゃがいも	サラダ菜、切り干し大根、きゅうり、人参、梅干し、長ねぎ、グレープフルーツ、わかめ	アイスクリーム	542	1.8	677	2.2	
13	土											
15	月	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	 お弁当の日です。お家からお弁当と水筒（お水またはお茶）をお持ちください。お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いします。				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***	
16	火											
17	水	せんべい お茶	ごはん・チキンカレー・キャベツのゆかり和え・お茶・オレング	鶏もも肉、脱脂粉乳	米、じゃがいも、米油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト缶、キャベツ、きゅうり、オレング	レーズンサンド 牛乳	451	1.4	564	1.8	
18	木	牛乳	ごはん・にらとチーズの卵焼き・ナムル・春雨スープ・メロン	卵、プロセスチーズ	米、白すりごま、ごま油、醤油	にら、サラダ菜、ほうれん草、人参、もやし、チンゲン菜、生椎茸、長ねぎ、メロン	杏仁豆腐	333	1.2	416	1.5	
19	金	バナナ	ごはん・かぼちゃコロッケ・トマトスパサラダ・ぶりのみそ汁・グレープフルーツ	豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、ツナ缶、木綿豆腐、みそ、煮干し	米、米油、小麦粉、パン粉、スパゲティ	西洋かぼちゃ、玉ねぎ、レタス、トマト、きゅうり、しそ葉、長ねぎ、グレープフルーツ	ガーリックトースト 牛乳	535	1.6	669	2.0	
20	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	鮭寿司・豆腐のすまし汁・果物	鮭、木綿豆腐	米、白ごま	きゅうり、しそ葉、人参、生椎茸、こねぎ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***	
22	月	ゼリー	ごはん・かじきの梅し焼き・いんげんの五目炒め・モロヘイヤのみそ汁・バナナ	さつま揚げ、木綿豆腐、みそ、煮干し	米、しらたき、ごま油、砂糖	しそ葉、梅干し、サラダ菜、さやいんげん、人参、生椎茸、モロヘイヤ、えのきだけ、バナナ	クラッカー ジョア	400	2.7	500	3.4	
23	火	卵ボーロ 牛乳	冷やし中華・ハッシュドポテト・お茶・オレング	ロールパン、卵	中華種、砂糖、米油、白ごま、ごま油、ハッシュドポテト	きゅうり、トマト、コーン缶、オレング	茹で枝豆 チーズ お茶	488	2.7	610	3.4	
24	水	りんごジュース	ごはん・肉じゃが・即席漬け・オクラのみそ汁・メロン	豚もも肉、みそ	米、じゃがいも、しらたき、米油、砂糖、豆粒	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、オクラ、えのきだけ、メロン	プリン	418	2.3	523	2.9	
25	木	バナナ	ごはん・ぶりの照焼き・冬瓜の肉みそあんかけ・しめじと油揚げのみそ汁・グレープフルーツ	豚ひき肉、油揚げ、みそ、煮干し	米、米油、砂糖、片栗粉	生姜、サラダ菜、とうがん、人参、グリーンピース、ぶなしめじ、玉ねぎ、グレープフルーツ	五穀パン 牛乳	530	1.3	662	1.6	
26	金	ヤクルト	ごはん・メンチカツ・ツナサラダ・玉ねぎと高野豆腐のみそ汁・キウイ	豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、ツナ缶、高野豆腐、みそ、煮干し	米、米油、パン粉、薄力粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、フロッコリ、きゅうり、とうもろこし、小ねぎ、キウイ	卵とじうどん お茶	572	1.4	715	1.8	
27	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ジャージャー麺・牛乳・果物	豚ひき肉、みそ、牛乳	うどん、米油、砂糖	きゅうり、玉ねぎ、人参、生椎茸、たけのこ、生姜、にんにく	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***	
29	月	オレング	ごはん・さばのみそチーズ焼き・なすの生薬油炒め・わかめのみそ汁・ずいか	さば、みそ、ビザ用チーズ	米、米油	生姜、サラダ菜、なす、玉ねぎ、青ピーマン、しそ葉、こねぎ、人参、えのきだけ、ずいか、わかめ	コーンフレーク 牛乳	447	1.8	559	2.2	
30	火	ヨーグルト	ごはん・なすのはさみ揚げ・モロヘイヤともずくの酢の物・にら玉汁・キウイ	豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、もずく	米、米油、小麦粉、パン粉、砂糖	なす、玉ねぎ、しそ葉、モロヘイヤ、きゅうり、にら、人参、生椎茸、キウイ	にんじんゼリー	434	1.2	543	1.5	
31	水	野菜ジュース	ごはん・いりのみそ焼き・ジャーマンポテト・冬瓜のみそ汁・デラウェア	みそ、ベーコン、油揚げ	米、白ごま、じゃがいも、バター	生姜、サラダ菜、玉ねぎ、人参、パセリ、とうがん、生椎茸、こねぎ、ぶどう、もずく	フレンチトースト 牛乳	508	1.8	635	2.2	

今月の目標「手洗いをきちんとしましょう」

月平均栄養価

未満児【12歳以下】：535kcal・たんぱく質：19.1g・脂質：15.7g・水分：1.9g
以上児【13歳以上】：428kcal・たんぱく質：15.9g・脂質：12.5g・水分：15.2g

- 印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
- 印のある日は、『手作りおやつの日』です。
- お茶は「麦茶」になります。
- 玄関のサンダルに、給食と3時のおやつを履き替えています。お迎えの際にぜひご確認ください。【予めご了承ください】
- ★ 献立が変更になる場合があります。
- ★ 途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

《給食日より》

旬の野菜は栄養価も高く、その時期の体調にあわせて栄養もたっぷり含まれています。水分やカリウムなどが豊富で、暑いこの時期の体にこもった熱をクールダウンさせてくれます。なすやトマトなどを苦手とするお子さんも多いようですが、親戚が集まったり、旅行などに行く機会も多いこの時期、褒められたり、家族や親戚と一緒に食べる食事などの楽しい記憶と結びつけることで、苦手な食べ物も次第に受け入れていくことができることもあります。是非これからも、ご家庭で欠片、旬の野菜を取り入れてください。

○おくすかけ

片栗粉とろみをつけた醤油味の汁に、みやぎの特産である温湯や時期の野菜、豆粒、油揚げなどを入れて煮込んだものです。精進料理として、お盆やお彼岸に食べます。地域や家庭ごとに味付けや具に違いがあります。

★時期の野菜

なす、おくら、モロヘイヤ、とうがん、ゴーヤ、枝豆、いんげん、かぼちゃ、トマトなどの夏野菜をたくさん取り入れます。

★給食で使用している利府産の食材★

米、じゃがいも、枝豆、いんげんまめ、オクラ、西洋かぼちゃ、きゅうり、しこの菜、玉ねぎ、トマト、なす、ゴーヤ、人参、にんにく、長ねぎ、青ピーマン、わかめ

※下線が引いてある食材は利府産です。

お知らせ

- 3日(水)パン給食
- 4日(木)お誕生会おたのしみ給食
- 10日(水)郷土食メニュー
- 13.15.16日お弁当の日
- 23日(火)稲給食

食中毒を予防しましょう。

お肉を食べる時、しっかり焼いて食べましょう!!

- 生の肉は十分に加熱しましょう。(加熱の目安は、中心部温度が75℃以上1分以上です。)
- 生の肉を焼く時は、専用のトンガや箸を使い、使い回しはやめましょう。
- 自分の使う箸で、生の肉に触れないようにするのがポイントです。
- 生の肉の調理に使用した包丁やまな板、味付けに使った容器等は、洗剤をよく洗い、熱湯や漂白剤などで消毒すると良いでしょう。
- 手洗いも肝心です！生の肉を触った後は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

8月の今日は何の日?

- ・8月4日は「日しの日」
- 「8(は)4(し)」の語呂合わせで8月4日は、「はしの日」になったそうです。
- ・8月13日～16日は「お盆」
- お盆は古くから日本に伝わっていた先祖の霊に感謝する行事です。
- 13日に迎え火を焚いて先祖の霊を迎え、16日に送り火を焚いて霊を送ります。
- お盆には家族が集まり、精進料理をいただきます。