令和３年　８月

給食だより

済美保育園

日	未満児 主食	全児 昼食	未満児 午前おやつ	全児 午後おやつ (*は手作り)	全児 延長おやつ	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6	栄養価：上段以上児 下段未満児 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2 月	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 クラッカー	すりごま 油	398 516	15.4 17.4	18 17.7	1.8 1.5
3 火	ごはん	鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) わかめのすまし汁	牛乳	すいか チーズ	牛乳 サブレ	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参	ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ・ﾊﾟｲﾝ缶 にんにく・ｷｬﾍﾞﾂ 葱・西瓜	米・醤油・酒	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	342 469	17.7 18.9	17.7 17.6	1.7 1.6
4 水	パン	拌三糸 野菜スープ	牛乳	牛乳 ＊キャロットゼリー	牛乳 あられ	ロースハム 卵	牛乳 粉寒天	人参 小松菜 人参ジュース	胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ １００%オレンジジュース	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油 ごま油	405 541	10 15.1	20.3 25	1.9 2.1
5 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 クッキー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 アイスクリーム	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ｹﾁｬｯﾌﾟ・片栗粉・酢 強化ｳｴﾊｰｽ	サラダ油 ごま油	333 464	18.6 19.8	16 16.4	1.2 1.1
6 金	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	18.8 20.2	14.4 14.9	1.5 1.4
7 土		冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	16.9 18.1	17.9 18.7	2.2 2.2
10 火	パン	レバーとピーナッツの 野菜炒め コーンとキャベツの 豆乳スープ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 ウエハース	鶏レバー 豆乳	牛乳	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ パセリ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ スイートコーン ｵﾚﾝｼﾞ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ｳｽﾀｰｿｰｽ じゃがいも・酒 ｽｰﾌﾟの素 上新粉・ケチャップ	ピーナッツ サラダ油	368 472	17.1 20.2	15.9 19.4	1.4 1.7
11 水	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 あられ	白身魚・油揚 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	371 491	24.4 24.3	12.3 13.3	2.1 1.7
12 木	ごはん	牛肉とキャベツの ごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ﾋﾟｰﾏﾝ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 ｽｰﾌﾟの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま	360 485	14.7 16.8	17.5 17.5	1 0.9
13 金	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ りんご・にんにく 生姜・ﾐｶﾝ缶・白桃缶・パイン缶	米・ｶﾚｰﾙｳ・ｽｰﾌﾟの素 せんべい	油	458 563	16.4 18	20.2 19.5	1.9 1.6
14 土		ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	合挽肉	牛乳 粉チーズ 干若布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ えのき茸・葱	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素・ｻﾌﾞﾚ	バター サラダ油	451 465	16.4 17.6	15.9 17.1	2 1.9
16 月	ごはん	手羽中の照煮 胡瓜と人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 せんべい	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま	397 512	24 24.2	17.6 17.4	2 1.7
17 火	ごはん	鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) わかめのすまし汁	牛乳	すいか チーズ	牛乳 サブレ	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	人参	ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ・ﾊﾟｲﾝ缶 にんにく・ｷｬﾍﾞﾂ 葱・西瓜	米・醤油・酒	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	342 469	17.7 18.9	17.7 17.6	1.7 1.6
18 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 ＊キャロットゼリー	牛乳 クッキー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ｼﾞｭｰｽ	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	米・酒・醤油・砂糖 ｹﾁｬｯﾌﾟ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	333 464	18.6 19.8	16 16.4	1.2 1.1
19 木	ごはん	ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) クラッカー	牛乳 せんべい	ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 クラッカー	すりごま 油	398 516	15.4 17.4	18 17.7	1.8 1.5
20 金	ごはん	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	18.8 20.2	14.4 14.9	1.5 1.4
21 土		パリパリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・ｷｬﾍﾞﾂ	中華揚めん・ｽｰﾌﾟの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	451 466	16.3 17.6	19.5 21	3.5 3.3
23 月		ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	合挽肉	牛乳 粉チーズ 干若布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ えのき茸・葱	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素・ｻﾌﾞﾚ	バター サラダ油	451 465	16.4 17.6	15.9 17.1	2 1.9
24 火	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 あられ	白身魚・油揚 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	371 491	24.4 24.3	12.3 13.3	2.1 1.7
誕生 25 水		三色まぜごはん 鶏のから揚げ・きゅうりの酢物 麩のすまし汁・オレンジ	牛乳	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 ビスケット	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 煮干し・出し昆布・ｱｲｽｸﾘｰﾑ	小松菜 人参	生姜・胡瓜・葱 ｵﾚﾝｼﾞ	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ｳｴﾊｰｽ	サラダ油 ごま	728 674	25.7 23.7	32.2 30.9	2.4 2.2
26 木	ごはん	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ りんご・にんにく 生姜・ﾐｶﾝ缶・白桃缶・パイン缶	米・ｶﾚｰﾙｳ・ｽｰﾌﾟの素 せんべい	油	458 563	16.4 18	20.2 19.5	1.9 1.6
27 金	ごはん	牛肉とキャベツの ごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ﾋﾟｰﾏﾝ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 ｽｰﾌﾟの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま	360 485	14.7 16.8	17.5 17.5	1 0.9
28 土		冷めん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	16.9 18.1	17.9 18.7	2.2 2.2
30 月		パリパリおそば わかめスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・ｷｬﾍﾞﾂ	中華揚めん・ｽｰﾌﾟの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	451 466	16.3 17.6	19.5 21	3.5 3.3
31 火	ごはん	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳	牛乳 *ﾏｶﾛﾆの黄粉あえ	牛乳 おかき	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)・人参 オクラ	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油 ごま油	369 490	17.8 19.3	16.1 16.2	1.4 1.2

夏場に食欲増進する食事

暑さで食欲がおちていませんか？夏バテを防ぐにはしっかり食べるのが理想ですが調味料で一工夫！カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図ってみましょう　スパイスは風味を増すだけでなく食欲の増進、消化を助けるなどさまざまな効果があります　給食でも酢やレモンの酸味、香りで食欲アップのカレー粉の献立もあります

【月平均栄養価】

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン A μgRE	B１ mg	B２ mg	C mg
以上児	基準量	400	15	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	397	17.5	17	260	2.1	1.9	348	0.26	0.41	20
未満児	基準量	480	19	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	491	19	17.7	302	1.9	1.7	313	0.27	0.46	17

※平均栄養価は行事食を除く