

8月の給食だよ!



栄養たっぷりな夏の野菜 きれいな色が元気のもとです!!

緑色のピーマン



美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっとゆでると苦味が薄れます。炒めて塩昆布を混ぜたり、小女子と甘辛く煮たり…常備菜にもなります。

赤い色のトマト



赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。つめたく冷やしたトマトは、夏のおやつにも最適!

紫色のなす



紫色は抗酸化作用のあるナスニンというポリフェノールで、老化予防や目の健康を回復させる効果があります。カレーや、ミートソース缶と合わせてグラタンなどにしてみると、苦手なお子さんでも食べやすいです。

黄色のかぼちゃ



目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合わせにすると、いろどりがアップします。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント	
1	金	^{なっとう} みそ納豆 ^{はるさめ} 春雨スープ ヨーグルト	250kcal 13.0g 11.9g 178 mg 1.2g	芋	じゃがいもの きんぴら	
4	月	^{やさい} スパゲッティミートソース 野菜スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あんぱん	244kcal 17.8g 5.8g 288 mg 1.7g	海藻	わかめ ごはん	
5	火	^{さけ} ^{さいきょう} 鮭の西京焼き ^{さんしよく} 三色きんぴら ^{しる} みそ汁 くだもの ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{てづく} 手作りパイナップルケーキ	239kcal 14.9g 14.1g 186 mg 1.2g	卵	卵とじ	
6	水	^{なつやさい} 夏野菜とん汁 ^{じる} キャベツとツナの甘酢あえ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{てづく} 手作り蒸しとうもろこし	204kcal 15.1g 10.7g 210 mg 1.5g	大豆 製品	冷奴	
7	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ^う ^わ 浮き輪カレー ^{かいそう} 海藻サラダ				アイス
8	金	いりどり ^{しる} みそ汁 プリン	237kcal 17.1g 8.6g 340 mg 1.9g	魚	焼き魚	
12	火	希望保育 園独自の献立になります。				
13	水					
14	木					
15	金					



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みのためお休みです。
暑い夏に、短時間で手軽に作れる“ブロッコリーのおかかチーズあえ”を紹介します！
(4人分)

ブロッコリー100g チーズ 15g かつおぶし小袋半分 しょうゆ小さじ 1/3

- ①ブロッコリーは小房にわけて、ゆでておく。(レンジで2～3分加熱でもOK)
- ②チーズはサイコロ状に切る。
- ③①と②、かつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせる。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント	
18	月	豆腐の五目煮 みそ汁 ヨーグルト	230kcal 18.5g 8.4g 275 mg 1.5g	卵	ゆで卵	
19	火	🍷いい歯・食育の日 鶏肉の照り焼き 切り干大根サラダ みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	210kcal 13.7g 7.5g 164 mg 1.6g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ	
20	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません タコライス 豆腐とニラのコンソメスープ				アイス
21	木	あじのカレー風味揚げ なめこ汁 ブロッコリーのおかかチーズ あえ ミルク 菓子	225kcal 19.9g 8.0g 326 mg 1.4g	肉	チキンソテー	
22	金	ツナポテト みそ汁 牛乳 手作りゴマサラダ	242kcal 14.6g 9.6g 209 mg 1.2g	魚	シーフード サラダ	
25	月	ひじきハンバーグ ゆかりあえ カレースープ くだもの ミルク 味噌パソ	263kcal 18.8g 9.0g 345 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め	
26	火	タンドリーチキン もやしのごま酢あえ みそ汁 くだもの 牛乳 手作り小町麴ナック	237kcal 15.7g 13.6g 199 mg 1.1 g	肉	豚肉の しょうが焼き	
27	水	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ ヨーグルト	237kcal 17.9g 6.0g 273 mg 1.7g	卵	卵豆腐	
28	木	豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 加比入 菓子	186kcal 16.1g 8.8g 174 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜炒め	
29	金	ホイコーロー 野菜スープ 手作り白玉入りフルーツソフ	205kcal 14.8g 4.8g 206 mg 1.8g	大豆 製品	納豆あえ	

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。