



令和2年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

いよいよ夏本番となりました。夏野菜もだんだんと収穫時期となり、園の畑のトマトやナスがとてもみずみずしく感じられます。今年はお祭りもなくちょっぴり静かな夏となってしまいますが、給食ではお祭りをイメージさせるような手作りおやつ等を取り入れ、暑い夏を元気に乗り切りたいと思います。

旬の食材

枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらすぐに調理するのがおすすめです。大豆と同じなので、たんぱく質が豊富に含まれています。

子どものおやつ講座

食べる量

1日に必要なエネルギーの10～15%を目安に、次の食事に響かない量を心がけましょう。

今日は何の日?

8月7日はバナナの日

「バ(8)ナナ(7)」の語呂合わせから、日本バナナ輸入組合が制定。バナナはくだもので一番の輸入量があることから、「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたい」という願いが込められているそうです。夏のおやつやデザートに、バナナを取り入れましょう。

タンドリーチキン

暑い日は火を使う料理は大変ですよ。そんなときには、漬け込んでオープンで焼くだけのごちそう料理はいかがでしょう。前日や朝に漬け込んでおけば簡単に出来上がります。

*****材料*****

- ・鶏もも肉…2枚
- ・プレーンヨーグルト…100g
- ・カレー粉…1g (ひとつまみ)
- ・ケチャップ…60g
- ・醤油…30g
- ・砂糖…15g

- ①一口大に切った鶏肉をポリ袋にいれ、材料を全て入れ混ぜ合わせます
- ②1時間ほど冷蔵庫に寝かせます
- ③オーブンを200℃に予熱します
- ④天板にクッキングシートを敷き、調味料ごと天板に乗せ15分焼いて完成です

食育クイズ

Q 次のうち、海藻でないのはどれ?

①わかめ ②ひじき ③きくらげ

A 正解は③。きくらげはきのこ類です。ふだん食べられているのは主に乾燥したもので中華料理などに使われますが、日本では夏に生きくらげが収穫されています。

8月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	サバと大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月) 避難訓練	根菜入り肉団子・サラダスパゲティ・玉葱の味噌汁・スイカ	おかゆ・豆腐のくずし煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (火)	鮭フライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・豆腐のすまし汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
5日 (水) 学びの教室	おでん・納豆・ほうれん草おかか和え・すいとん汁・スイカ	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
6日 (木) スイミング ふれあい広場	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものくずし煮・人参とマカロニの柔らか煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ハッシュドポテト
7日 (金) 夏祭り	焼きそば・唐揚げ・フライドポテト・ナムル・すまし汁・チョコバナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (土)	チキンカレー・ポイルサラダ・ウインナー・かきたま汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
11日 (火)	春巻き千切りキャベツ添え・ひじき煮・キノコの味噌汁・スイカ	おかゆ・人参の甘煮・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
12日 (水) 一号認定夏休み	赤魚の煮つけ・納豆・引き昆布煮・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
13日 (木)	サラダうどん・煮しめ・わかめスープ・バナナ	おかゆ・高野豆腐のうま煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (金)	冷やし中華・パンパンジーサラダ・豆腐のすまし汁・オレンジ	おかゆ・ささみのすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (土)	野菜の天ぷら・ほうれん草おひたし・そうめん汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・玉ねぎのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (月)	肉じゃが・小松菜の白和え・せんべい汁・スイカ	おかゆ・じゃがいもの柔らか煮・白菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
18日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・厚揚げとキャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
19日 (水) 学びの教室	タンドリーチキン温野菜添え・トマトサラダ・かぼちゃスープ・スイカ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
20日 (木)	餃子・切り干し大根の煮物・ほうれん草のおひたし・卵スープ・オレンジ	おかゆ・白菜の刻み煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
21日 (金) 誕生会	五目御飯・鶏手羽胡麻揚げ・ハムカツ・フライドポテト・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・わかめと豆腐の味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のペースト・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (月)	ミートボールナポリタン添え・ハムともやしの酢のもの・すまし汁・オレンジ	おかゆ・玉ねぎのだし煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 お好み焼き
25日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・キノコ汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根と人参の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
26日 (水)	コロッケ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの白和え・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
27日 (木) スイミング ふれあい広場	テリヤキチキンほうれん草添え・サラダスパゲティ・ピシソワーズ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものすり煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
28日 (金) 習字教室	卵とハムの春巻き・筑前煮・豆腐のすまし汁・スイカ	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学イモ
29日 (土)	ポークカレー・ポイルサラダ・しゅうまい・わかめスープ・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
31日 (月)	肉野菜炒め・ラタトゥイユサラダスパゲティ添え・中華風スープ・オレンジ	おかゆ・玉ねぎのうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳

<< 今月の目標 >>

よく噛んで食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
477kcal	19.1g	18.0g	460kcal	20.4g	17.1g