

| 曜 | 行事予定 | 幼 児 | | | | 乳 児 | | | | | |
|----|------|--------------------|------------------------------------|--|-------------------|---------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------|-----|
| | | 主食 | 副 食 | おやつ | カロリー | 10時のおやつ | 主食 | 副 食 | 3時のおやつ | カロリー | |
| 1 | 木 | ごはん | ぶたととうふのみそだき・ころころさだ・くだもの | ぎゅうにゅう ちーず・かし | 607 | 牛乳 | ご飯 | 豚と豆腐のみそ炊き・コロコロサラダ・果物 | 牛乳・チーズ・菓子 | 527 | |
| 2 | 金 | ごはん | しろみざかなのあまずあん・ほうれんそうのみもぎあえ・くだもの | ぎゅうにゅう びざとーすと | 645 | 牛乳 | ご飯 | 白身魚の甘酢あん・ほうれん草のミモザ和え・果物 | 牛乳・ピザトースト | 565 | |
| 3 | 土 | いらっしやい1年生 | かれーrais・なます・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 589 | 牛乳 | カレーライス・生酢・果物 | | 牛乳・菓子 | 514 | |
| 4 | 日 | | | | | | | | | | |
| 5 | 月 | 交通安全指導 | ごはん | ようふうにくじゃが・なます・くだもの | ぎゅうにゅう ふる一つぼんち | 613 | 牛乳 | ご飯 | 洋風肉じゃが・生酢・果物 | 牛乳・フルーツポンチ | 613 |
| 6 | 火 | 平和の集い | かれーrais・なます・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 589 | 牛乳 | カレーライス・生酢・果物 | | 牛乳・菓子 | 514 | |
| 7 | 水 | サッカー教室(長) | ごはん | とりからあげのさらだふう・とまと・ひじきのいために・くだもの | ぎゅうにゅう じゃがいももち | 590 | 牛乳 | ご飯 | 鶏から揚げのサラダ風・トマト・ひじきの炒め煮・果物 | 牛乳・じゃが芋もち | 500 |
| 8 | 木 | 避難訓練 | ごはん | まーぼーどうふ・そうめんうりのあまずあえ・くだもの・ぎゅうにゅう | おちゃ・あいすくりーむ | 605 | 牛乳 | ご飯 | 麻婆豆腐・そうめんうりの甘酢和え・果物・牛乳 | お茶・アイスクリーム | 544 |
| 9 | 金 | プール納め | ごはん | やきそば・とまと・ちゅうかすーぶ・くだもの | ぎゅうにゅう・おむすび | 624 | 牛乳 | ご飯 | やきそば・トマト・中華スープ・果物 | 牛乳・おむすび | 533 |
| 10 | 土 | | いたりあんすばげてい・じゃがいもとにんじんのすーぶ・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 590 | 牛乳 | ご飯 | イタリアンスパゲティ・じゃが芋と人参のスープ・果物 | 牛乳・菓子 | 590 | |
| 11 | 日 | 山の日 | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | | 給食はパンと飲み物に代わります | | | | 給食はパンと飲み物に代わります | | | | |
| 14 | 水 | | 給食はパンと飲み物に代わります | | | | 給食はパンと飲み物に代わります | | | | |
| 15 | 木 | | ごはん | こうやどうふのたまごとし・さんしょくあまに・くだもの | ぎゅうにゅう・おむすび | 565 | 牛乳 | ご飯 | 高野豆腐の卵とし・三食甘煮・果物 | 牛乳・おむすび | 494 |
| 16 | 金 | | はやしrais・かぼちゃのさらだ・くだもの | ぎゅうにゅう かつづけーき | 619 | 牛乳 | ハヤシライス・かぼちゃのサラダ・果物 | | 牛乳・カップケーキ | 535 | |
| 17 | 土 | | ごはん | だいらのきーまかれー・ほうれんそうのごまあえ・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 620 | 牛乳 | ご飯 | 大豆のキーマカレー・ほうれん草のごま和え・果物 | 牛乳・菓子 | 512 |
| 18 | 日 | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | おはなし会(長・中) 発育測定 | ごはん | ようふうにくじゃが・なます・くだもの | ぎゅうにゅう ふる一つぼんち | 613 | 牛乳 | ご飯 | 洋風肉じゃが・生酢・果物 | 牛乳・フルーツポンチ | 563 |
| 20 | 火 | | ごはん | まーぼーどうふ・そうめんうりのあまずあえ・くだもの・ぎゅうにゅう | おちゃ・あいすくりーむ | 605 | 牛乳 | ご飯 | 麻婆豆腐・そうめんうりの甘酢和え・果物・牛乳 | お茶・アイスクリーム | 544 |
| 21 | 水 | サッカー教室(長) | ごはん | とりからあげのさらだふう・とまと・ひじきのいために・くだもの | ぎゅうにゅう じゃがいももち | 590 | 牛乳 | ご飯 | 鶏から揚げのサラダ風・トマト・ひじきの炒め煮・果物 | 牛乳・じゃがいももち | 500 |
| 22 | 木 | 誕生会 ニコニコランド | チャーはん・ちきんかつ・ぶろっこりのしおゆで・わふうさらだ・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 604 | 牛乳 | チャーハン・チキンカツ・ブロッコリーの塩茹で・和風サラダ・果物 | | 牛乳・菓子 | 525 | |
| 23 | 金 | 午睡終了(長・中) | ごはん | やきそば・とまと・ちゅうかすーぶ・くだもの | ぎゅうにゅう・おむすび | 624 | 牛乳 | ご飯 | やきそば・トマト・中華スープ・果物 | 牛乳・おむすび | 533 |
| 24 | 土 | | いたりあんすばげてい・じゃがいもとにんじんのすーぶ・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 590 | 牛乳 | ご飯 | イタリアンスパゲティ・じゃが芋と人参のスープ・果物 | 牛乳・菓子 | 424 | |
| 25 | 日 | | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | 英語教室(長・中) | はやしrais・かぼちゃのさらだ・くだもの | ぎゅうにゅう かつづけーき | 619 | 牛乳 | ハヤシライス・かぼちゃのサラダ・果物 | | 牛乳・カップケーキ | 535 | |
| 27 | 火 | | ごはん | しろみざかなのあまずあん・ほうれんそうのみもぎあえ・くだもの | ぎゅうにゅう びざとーすと | 645 | 牛乳 | ご飯 | 白身魚の甘酢あん・ほうれん草のミモザ和え・果物 | 牛乳・ピザトースト | 565 |
| 28 | 水 | お茶会(長・中) | ごはん | こうやどうふのたまごとし・さんしょくあまに・くだもの | ぎゅうにゅう・おむすび | 565 | 牛乳 | ご飯 | 高野豆腐の卵とし・三食甘煮・果物 | 牛乳・おむすび | 494 |
| 29 | 木 | | ごはん | ぶたととうふのみそだき・ころころさだ・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 576 | 牛乳 | ご飯 | 豚と豆腐のみそ炊き・コロコロサラダ・果物 | 牛乳・菓子 | 496 |
| 30 | 金 | | ごはん | さけのばんこやき・こふきいも こまつなのおかかあえ・くだもの・ぎゅうにゅう | おちゃ・そふーる | 626 | 牛乳 | ご飯 | さけのパン粉焼き・粉ふき芋・小松菜のおかか和え・果物・牛乳 | お茶・ソフール | 544 |
| 31 | 土 | | だいらのきーまかれー・ほうれんそうのごまあえ・くだもの | ぎゅうにゅう・かし | 620 | 牛乳 | ご飯 | 大豆のキーマカレー・ほうれん草のごま和え・果物 | 牛乳・菓子 | 512 | |

8月 作ってみませんか



チリコンカーン



<材料>

| | |
|-----------|-----------|
| 玉ねぎ | 大1ケ |
| 人参 | 小1本 |
| 豚ひき肉 | 200g |
| (鶏でも ok) | |
| 大豆(茹でたもの) | 150g |
| じゃが芋 | 大2ケ |
| カレー粉 | 小さじ2分の1 |
| トマトジュース | 1 カップ |
| ケチャップ | 大さじ2弱 |
| 水 | 2 分の1カップ |
| 鶏ガラスープの素 | 大さじ1 |
| 食塩 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ 3 分の1 |
| 油 | 適量 |

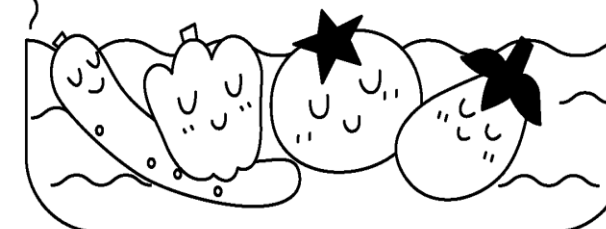
<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② じゃが芋と人参は、1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、①を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、豚ひき肉を加える。
- ④ 豚ひき肉の色が変わったら、じゃが芋・人参・水・トマトジュース・鶏ガラスープの素を加え、じゃが芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ じゃが芋が煮えたら、大豆の水煮・カレー粉(量は加減する)・トマトケチャップを加えて煮込む。
- ⑥ 塩・砂糖を加えて味を整え、焦がさないように煮詰める。

※豚ひき肉を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだメキシコ風アメリカ料理です。「チリコンカン」・「チリコンカンネル」とも言います。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています(日本人の食事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

