

知 食 だ よ り

2024.8

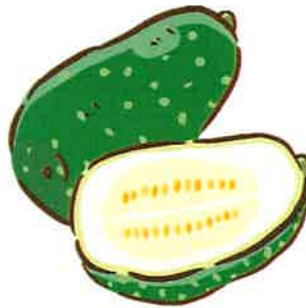
梅雨がいよいよ終わり、夏が本格的に始まります。たくさん遊び、たくさん食べて、十分な休息を取りましょう。

先日の夏祭りでは、おみこしを担いだ後に、皆で作った梅ジュースをかけたかき氷を食べました。やはり自分たちで作ったものは格別らしく、楽しみながらよく食べていました。猛暑が続きますが、夏を楽しみながら乗り切りましょう。

8 月には冬瓜が出ます！

みずみずしく、火を通すことでとろとろの食感が楽しめる冬瓜。あっさりしていてくせのない味わいなので、いろいろな料理で楽しめる野菜です。そんな冬瓜は、夏に旬を迎えます。夏に収穫して適切に保存すれば冬まで持つことから冬瓜と呼ばれるようになりました。冬瓜には、どのような栄養素が含まれるのでしょうか。

冬瓜は 95% が水分
カロリーは低く、
100g あたり 16kcal です



カリウム
身体の余分な塩分を排出し、
むくみを解消してくれます

サポニン
脂肪の蓄積を抑えたり、
免疫力を高めます

食物繊維
腸内環境を整えます

また、皮は「冬瓜皮(とうがんひ)」として古くから漢方に使用されていたほど、栄養が豊富です。皮は細く切ってきんぴらに、さらに、わたもみそ汁の具などにして食べることが出来ます。



夏野菜で身体を守りましょう



夏にはトマト、かぼちゃ、スイカ、など、瑞々しい野菜が旬を迎えます。夏野菜は、ミネラル、ビタミンが豊富で、夏に不足しがちな栄養素を補ってくれる上に、豊富な水分で身体を冷やす効果があり、私たちの身体を健康に保ってくれる素晴らしい食材です。

ご家庭でも、ぜひ意識して食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



2024年8月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 木	とうもろこしごはん かじきのねぎみそ焼き きんぴらごぼう ベーコンサラダ じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 こんぶ とうもろこし 食塩 酒 バター/かじき 酒 食塩 ねぎ みみそ 本みりん しょうゆ なたね油/ごぼう にんじん ごま油 三温糖 しょうゆ/ベーコン もやし ごまつな 三温糖 しょうゆ りんご酢/じゃ がいも カットわかめ 高野豆腐 米みそ/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 メーブルシロップ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/バナナ/牛乳	ホットケーキ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
02 16 30 金	ごはん 焼肉炒め ごまじゃこあえ ブロッコリー炒め 中華風コンスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 米みそ しょうゆ 酒 本みりん たら し/キャベツ ごまつな にんじん しらす干し しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖/ブロッコリー 食塩 なたね油/クリームコーン たまねぎ 卵 食塩 洋風スープ ごま油/食パン バター グラニュー糖/えだまめ 食塩/すいか/牛乳	シュガーラスク 枝豆 くだもの 牛乳	お好み焼き くだもの 麦茶
03 17 31 土	とりすき丼 だいこんのごま和え ペイコだつつま芋 きゃべつのみそ汁	白米 たまねぎ とり肉 とうふ なたね油 かつお節 三温糖 しょうゆ 酒/だいこん きゅうり 三温糖 しょうゆ 白すりごま/さつ まいも オリーブ油 食塩 あおのり/キャベツ たまねぎ 米みそ/ 胚芽米 きなこ 三温糖/クラッカー/オレンジ/牛乳	きな粉おはぎ クラッカー くだもの 牛乳	ピザトースト くだもの 麦茶
05 19 月	ごはん さばのみそ煮 マーボー春雨 きゅうりの塩昆布和え えのきのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かわい しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/はるさめ もやし ねぎ とり肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/きゅう り 塩こんぶ 三温糖 りんご酢/えのきたけ 油あげ ねぎ こんぶ 食塩 しょうゆ/さつ まいも バター 三温糖 生クリーム 本みりん/おしゃぶりこんぶ/すいか/牛乳	スイートポテト おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
06 20 火	丸パン マカロニポテトグラタン コンサラダ わかめスープ	ロールパン/マカロニ じゃがいも とり肉 酒 食塩 たまねぎ にんじん ほうれんそう 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/キャベツ きゅうり にんじん ホール コーン しょうゆ りんご酢 ごま油/カットわかめ たまねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 ご ま油/胚芽米 こんぶ ひじき にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 焼のり/ウエ ハース/オレンジ/麦茶	ひじきおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	ごまラスク くだもの 麦茶
07 21 水	さけ寿司 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え お心のみそ汁	白米 こんぶ りんご酢 三温糖 食塩 さけ 酒 食塩 きゅうり しそ 白すりごま/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ なたね油 三温糖 しょうゆ こんぶ 片栗粉/ごまつな にんじん しょうゆ かつお節 /麩 たまねぎ カットわかめ 米みそ/食パン バター きなこ 三 温糖/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/メロン/牛乳	きなこラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	マカロニみたらし くだもの 麦茶
08 22 木	ビーンズドライカレー 中華サラダ 冬瓜と鶏肉のすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん 蒸し大豆 ビーマン ニ ンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょう ゆ カレー粉 洋風スープ/もやし きゅうり コーン きょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/とうがん とり肉 えのきたけ こんぶ 食塩 しょうゆ /アガー 三温糖 オレンジジュース アガー 三温糖 りんごジュース/芋けんぴ/バナナ/ 牛乳	二色ゼリー 芋チップス くだもの 牛乳	コーンドリア くだもの 麦茶
09 23 金	ごはん 鶏肉とさつま芋のからめ煮 切干大根の煮物 きゃべつ納豆和え もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 片栗粉 さつまいも なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 水/切り干しだいこん にん じん 油あげ 三温糖 しょうゆ なたね油/なっとう キャベツ しょうゆ あおのり/もやし カットわかめ たまねぎ 米みそ/きら す揚げ/とうもろこし/バナナ/麦茶	きらす揚げ ゆでとうもろこし くだもの 麦茶	じゃがバター くだもの 麦茶
10 24 土	ごはん 肉じゃが きゅうりのごま酢和え 大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ 本みりん/きゅうり カット わかめ 白すりごま 三温糖 りんご酢 しょうゆ/だいこん ねぎ 米みそ/クロワッサン バター 白ごま 三温糖/ヨーグルト みかん 缶 バナナ/麦茶	クロワッサン フルーツヨーグル ト 麦茶	冷やしきつねうどん くだもの 麦茶
13 27 火	ごはん マーボー豆腐 トマトのしらす和え なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ ぶた肉 干しいたけ ねぎ しょうが ニンニク 米みそ 三温糖 しょうゆ 食塩 なたね 油 ごま油 片栗粉/トマト きゅうり しらす干し 三温糖 しょう ゆ りんご酢 なたね油/なす たまねぎ 米みそ/パン・オ・レ/オ レンジ/きなこ 水あめ 三温糖 水/飲むヨーグルト	パン・オ・レ くだもの きな粉棒 のむヨーグルト	のりおにぎり くだもの 麦茶
14 28 水	カレーうどん かわい風味焼き オクラともやしのごま和え	干しうどん とり肉 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かつお 節 昆布 三温糖 食塩 しょうゆ 本みりん カレー粉 片栗粉/か わい 酒 食塩 米みそ 三温糖 本みりん ごま油/おくら もやし 三温糖 しょうゆ 白すりごま/白米 削り節 しょうゆ 三温糖/ チーズ/ぶどう/麦茶	おかかおにぎり チーズ くだもの 麦茶	ミレービスケット くだもの 麦茶
15 木	ごはん 魚のすり身ハンバーグ なすのみそ炒め 磯和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白身魚すり身 とり肉 しょうが とうふ 食塩 パン 粉 たまねぎ にんじん 三温糖 しょうゆ かつお節 片栗粉 なたね油/なす ビーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油/もやし ごまつな にんじん しょうゆ 焼のり/たまね ぎ 油あげ 米みそ/さつまいも なたね油 三温糖 黒いりごま/干しぶどう/オレンジ/牛 乳	大学芋 レーズン くだもの 牛乳	ツナサンド くだもの 麦茶
26 月	わかめごはん 豆腐と青菜のチャンプルー ポテトサラダ わかめとなめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/とうふ ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/じゃがいも きゅうり に んじん コーン りんご酢 食塩 マヨネーズ/カットわかめ なめこ たまねぎ 米みそ/米 粉 黒糖 ベーキングパウダー 大豆 白砂糖 いり大豆/おしゃぶりこんぶ/すいか/麦茶	黒糖と米粉のクッキー おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	ナポリタン くだもの 麦茶

☆くだものは、メロン・バナナ・すいか・オレンジ・ぶどうを使用する予定です。8月の平均栄養量（幼児）

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせし

エネルギー 571Kcal
たんぱく質 20.3g 脂質 16.8g
食塩 1.7g