

2022年8月



## 献立表



上北沢こぐま保育園

日 / 曜	献立名	補食 軽食	栄養価	日 / 曜	献立名	補食 軽食	栄養価
1	御飯 いんげんの胡麻浸し	おにぎり(ごましお)	エネルギー 518 kcal	8	御飯 小松菜のおかか和え	おにぎり(ごましお)	エネルギー 510 kcal
15	すまし汁(えのき・麩・葱)	さつま芋のようかん	たんぱく質 17.7 g	22	みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	みかん寒天	たんぱく質 18.7 g
29	麻婆豆腐	炒り子	脂質 14.3 g		豚肉と玉ねぎの生姜炒め	ポップコーン(幼児)	脂質 18.7 g
(月)	人参のきんぴら	牛乳	食塩 1.7 g	(月)	人参の含め煮	炒り子(乳児) 牛乳	食塩 1.7 g
2	御飯 小松菜のお浸し	おにぎり(みそ)	エネルギー 646 kcal	9	冷麦	おにぎり(みそ)	エネルギー 559 kcal
16	みそ汁(茄子・油揚げ)	スパゲッティミートソース	たんぱく質 32.1 g	23	あじの天ぷら	梅じゃこおにぎり	たんぱく質 30.4 g
23	鯖の照り焼き	メロン	脂質 20.7 g		焼き南瓜	テラウエア	脂質 13.8 g
(火)	切干大根の旨煮	牛乳	食塩 1.8 g	(火)	きゅうりのあっさり漬け	牛乳	食塩 1.5 g
3	御飯 オクラのおかか和え	おにぎり(のりしお)	エネルギー 667 kcal	10	御飯 ビーマンと茄子のそぼろ味噌炒め	おにぎり(のりしお)	エネルギー 678 kcal
	みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ヨーグルトケーキ	たんぱく質 25.6 g	24	みそ汁(しめじ・麩・ねぎ)	がっばら餅	たんぱく質 37.2 g
	カジキの味噌焼き	テラウエア 牛乳(～1歳)	脂質 23.0 g		鮭の照り焼き	焼きとうもろこし(幼児)	脂質 16.0 g
(水)	かぶの煮物	りんごジュース(2歳～)	食塩 1.7 g	(水)	かぶの煮物	炒り子(乳児) 牛乳	食塩 1.9 g
17	御飯 オクラのおかか和え	おにぎり(のりしお)	エネルギー 640 kcal	25	御飯 きゅうりの酢の物	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 579 kcal
31	みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	味噌ポテト	たんぱく質 25.8 g		みそ汁(大根・豆腐)	焼きうどん	たんぱく質 26.3 g
	カジキの味噌焼き	枝豆(幼児)	脂質 18.5 g		鶏肉の竜田揚げ	すいか	脂質 17.2 g
(水)	かぶの煮物	炒り子(乳児) 牛乳	食塩 1.8 g	(木)	大根の煮物	牛乳	食塩 1.9 g
4	御飯 たまねぎと人参のナムル	おにぎり(しょうゆ)	エネルギー 605 kcal	12	ドライカレー(1才ハヤシライス)	おにぎり(おかか)	エネルギー 630 kcal
18	野菜スープ(チンゲン菜・玉葱・春雨)	米粉の南瓜ケーキ	たんぱく質 16.6 g	26	コールスローサラダ	きな粉ごま蒸しパン	たんぱく質 16.9 g
	回鍋肉	スイカ	脂質 19.3 g		トマト	炒り子	脂質 23.8 g
(木)	トマト	牛乳	食塩 1.8 g	(金)	牛乳		食塩 1.8 g
5	ジャージャー麺	おにぎり(おかか)	エネルギー 536 kcal	13	御飯 チンゲン菜のソテー	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 612 kcal
19	金時豆の煮豆	ツナチャーハン	たんぱく質 25.1 g	27	ミネストローネスープ	米粉のオレンジマフィン	たんぱく質 19.8 g
	キャベツの磯あえ	炒り子	脂質 15.7 g		鶏の照り焼き	炒り子	脂質 21.0 g
(金)	牛乳		食塩 1.9 g	(土)	粉ふき芋	牛乳	食塩 1.6 g
6	御飯 小松菜のお浸し	米粉パンのジャムサンド	エネルギー 632 kcal	<8月の郷土料理…がっばら餅：青森県> 今月の郷土料理はももの木のおうちの其田先生から教わった「がっばら餅」です。ご飯に白玉粉と黒糖とごまを練り込んで焼きます。保育園では乳児の消化を考えて白すりごまを使用しますが、青森では黒の粒ごまを使用し、小豆や金時豆、くるみ等も入れるようです。			
20	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おにぎり(青のり・胡麻)	たんぱく質 29.4 g				
	鯖の塩焼き	炒り子	脂質 20.7 g				
(土)	じゃが芋の煮ころがし	牛乳	食塩 1.7 g				

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。



毎日暑く、湿度の高い日が続いていますね。食欲がどうしても落ちてしまう季節ですが、しっかりと食べて、夏に負けない身体作りが必要になってきます。ジュースやアイスが美味しい季節ではありますが、どうしても内臓が冷えてしまうことや糖分が多く含まれることから、食欲減退に拍車がかかってしまいがちです。日常的に摂るのではなく、特別な時のものとしておきたいですね。キュウリやナスなどの季節の野菜は身体を冷やしてくれる効果があります。そういったものを上手に使うことで夏バテを予防しましょう。

