

8月

# 食育だより

銀の鈴保育園

## 7月 食育のようす

ポップコーン作り  
(ぱんだ・こあら・きりん)



みそ汁作り  
(きりん)

具は、にんじん  
となすです☺

毎回 当番が  
味見をします☺



## 今月の食育

- ★ みそ汁作り (きりん)
- ★ はてなボックス  
(うさぎ・ぱんだ・こあら)
- ★ 箸の正しい使い方  
(ぱんだ)

## 中里農園の野菜

- ★ きゅうり
- ★ なす
- ★ ピーマン

# 8月の献立

## 銀の鈴保育園

### 【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
408		
60.7	15.6	11.1
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
566		
82.5	22.2	15.8

### 【中里農園の野菜】

きゅうり なす  
ピーマン

### 【今月の誕生会メニュー】

ナン  
夏野菜カレー

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
1	水	ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ すいか	ぎゅうにゅう さけチーズごはん	スパゲティ 米	ウインナー ハム ペーコン 鮭 チーズ 牛乳	にんじん なす 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン すいか きゃべつ	415.0			575.0		
2	木	ごはん マーボーとうふ パナナ ほうれんそうおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう ピザトースト	米 じゃがいも パン ごま油	豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	ねぎ 椎茸 ほうれん草 にんじん いんげん えのき ねぎ パナナ 玉ねぎ	410.0			566.0		
3	金	ごはん ようふうはるまき オレンジ にんじんサラダ みそしる	ジョア ホットケーキ	米 じゃがいも 春巻き皮 里いも	ベーコン チーズ 牛乳 たまご ツナ ジョア 油揚げ みそ	玉ねぎ しめじ にんじん オレンジ ほうれん草	388.0			538.0		
6	月	ごはん とりにくマーメイドやき みそしる かぼちゃサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきそば	米 さつまいも 麩 やきそば麺	鶏肉 ウインナー わかめ 豚肉 かつお節 牛乳 みそ	マーメイド いんげん かぼちゃ 玉ねぎ グレープフルーツ きゃべつ にんじん	434.0			602.0		
7	火	ごはん かにたま ちくぜんに ちゅうかスープ すいか	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	米 片栗粉 里芋 ごま油	卵 豚肉 かにかま 牛乳	ねぎ 椎茸 にんじん いんげん にら コーン すいか レーズン	444.0			617.0		
8	水	ドライカレー きんぴら スープ すいか れいとうみかん	むぎちゃ ココアプリン	米 じゃがいも 生クリーム	豚肉 スキム 寒天 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト ピーマン 枝豆 みかん	388.0			539.0		
9	木	ごはん かじきたつたあげ すいか チーズサラダ みそしる	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 片栗粉 パン バター	かじき チーズ 牛乳 みそ	ブロッコリー きゃべつ にんじん なめこ すいか おくら	434.0			605.0		
10	金	ジャージャーうどん ししゃもてんぷら パナナ	ぎゅうにゅう おこのみやき	うどん ごま油 長いも	豚肉 ししゃも のり 牛乳 スキム 卵 みそ	椎茸 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー パナナ きゃべつ	390.0			531.0		
13	月	ごはん スペインふうオムレツ スパゲティサラダ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう カレーピラフ	米 じゃがいも スパゲティ 里芋 バター	卵 ウインナー 牛乳 スキム ツナ はんぺん ペーコン	トマト 玉ねぎ きゅうり にんじん パセリ オレンジ マッシュルーム	414.0			579.0		
14	火	ごはん ハンバーグ かきたましる はるさめあえもの グレープフルーツ	むぎちゃ フルーツヨーグルト	米 ごま油 春雨 ごま じゃがいも	ハンバーグ 卵 ヨーグルト スキム	パナナ 黄桃 にんじん ほうれん草 ねぎ グレープフルーツ りんご	397.0			540.0		
17	金	ごはん とりにくからあげ かいそうサラダ ミルクスープ ぶどう	むぎちゃ こくとうくずもち	米 片栗粉 黒砂糖	鶏肉 海藻ミックス しらす ツナ ジョア ペーコン 牛乳 スキム	にんじん 玉ねぎ おくら ミックスベジタブル ぶどう	422.0			570.0		
20	月	ごはん さばのみそに すいか さんしょくナムル すましじる	むぎちゃ やきおにぎり	米 ごま ごま油 麩	さば	生姜 ほうれん草 にんじん もやし 椎茸 すいか	385.0			545.0		
21	火	ごはん とりにくつくねに ビーフンいため みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこあげばん	米 片栗粉 ビーフン パン	鶏肉 卵 ペーコン 牛乳 きな粉	玉ねぎ 生姜 ピーマン きゃべつ にんじん なめこ なす オレンジ	431.0			644.0		
22	水	サラダうどん レバーのみそいため オレンジジュース	ぎゅうにゅう フライドポテト	うどん 片栗粉 フライドポテト	豚肉 わかめ レバー 牛乳	コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ ミニトマト にら パセリ オレンジジュース	419.0			559.0		
23	木	ごはん とうふハンバーグ みそしる きりぼしだいこんに グレープフルーツ	ぎゅうにゅう メロンパン	米 パン粉 里芋 メロンパン	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	コーン ブロッコリー にんじん 切干大根 いんげん グレープフルーツ	422.0			626.0		
24	金	ナン チキンカレー ナゲット スープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう クレープ	ナン じゃがいも クレープシート チョコ	鶏肉 ナゲット 牛乳	トマト ブロッコリー みかん パナナ なす 玉ねぎ にんじん コーン	397.0			550.0		
27	月	ごはん マヨタンドリーチキン ひじきに スープ オレンジ	むぎちゃ そうめんチャンブル	米 マヨネーズ 白滝 じゃがいも そうめん	鶏肉 ひよこ豆 ひじき 油揚げ ウインナー	にんじん いんげん オレンジ きゃべつ コーン	403.0			548.0		
28	火	ごはん おやこに コーンサラダ みそしる すいか	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 さつまいも パン マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 ツナ ハム チーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ すいか	10.0			567.0		
29	水	ごはん さけのコーンマヨネーズやき なすのみそいため すましじる パナナ	むぎちゃ ぶどうゼリー	米 マヨネーズ じゃがいも ごま油	鮭 豚肉 はんぺん スキムミルク	コーン なす 玉ねぎ にんじん ピーマン おくら パナナ	383.0			522.0		
30	木	ビビンパどん きゃべつゆかりあえ みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしぼん	米 ごま ごま油	豚肉 わかめ 牛乳 スキムミルク	ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし きゅうり ごぼう なす グレープフルーツ	406.0			567.0		
31	金	ごはん すぶた オレンジ なっとうあえ スープ	ぎゅうにゅう ジャムパン	米 ごま油 長芋 パン 片栗粉	豚肉 納豆 牛乳	椎茸 玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 にら 大根 オレンジ	399.0			570.0		

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。