

8月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
月	2 23	けんちんうどん 唐揚げネギソース 2日すいか 23日なし	太巻き 麦茶	干しうどん 里芋 油揚げ 大根 人参 鶏肉 ネギ 精白米 胡瓜 鶏卵 切干大根 ちくわ こんにやく 海苔
火	3 17	ビビンバ チョレギサラダ 卵スープ 3日ヨーグルト17日オレンジ	手作りフルーツゼリー 麦茶	精白米 ひき肉 ほうれん草 人参 豆腐 レタス 海苔 胡瓜 鶏卵 メロン リンゴジュース
水 木	4 19	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 揚げ出汁豆腐 具沢山汁 バナナ	メルティーフレーク 麦茶	精白米 鮭 塩こうじ 豆腐 里芋 豚肉 こんにやく 人参 大根 ネギ コーンフレーク マシュマロ
木 火	5 24	パン ハニーマスタード焼き マセドアンサラダ 青梗菜のスープ 5日オレンジ 24日ヨーグルト	焼きそばロール 麦茶	パン 鶏肉 はちみつ マスタード じゃがいも 人参 青梗菜 えのき 胡瓜 蒸し中華麺 キャベツ もやし 豚ひき 春巻きの皮
金	6 27	ご飯 ホイル焼き(ささみ味噌チーズ) 切り昆布煮 豆腐の清汁 メロン	きな粉揚げパン 麦茶	精白米 ささみ 切り昆布 人参 ちくわ 豆腐 えのき コッペパン 黄な粉 しめじ
土	7 21	中華丼 餃子 わかめスープ ゼリー	ラスク 豆乳	精白米 ひき肉 ネギ わかめ シイタケ コッペパン チーズ
火	10	焼き鳥丼 酢の物 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	レアチーズケーキ 麦茶	精白米 鶏肉 鶏卵 胡瓜 わかめ かにかま 豆腐 クリームチーズ ヨーグルト
水	11	冷やしうどん ささみの天ぷら ゼリー	ケーキサレ 豆乳	干しうどん 人参 油揚げ 胡瓜 ささみ 青のり 鶏卵 インゲン ベーコン チーズ
木	12 26	カレーライス フルーツサラダ 野菜スープ ヨーグルト	12日ハムチーズロール 26日郷土料理手羽先 名古屋	精白米 人参 じゃがいも 豚肉 パインナップル 胡瓜 人参 えのき ハム チーズ 手羽先
金 水	13 25	ご飯 白身魚ゴマ味噌焼き 肉じゃが わかめの清汁 13日オレンジ 25日バナナ	三角ココアパイ 豆乳	精白米 カレイ 胡麻 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ わかね ネギ パイ生地 ココア
土	14 28	天丼 胡麻和え 清汁 ゼリー	クッキー 豆乳	精白米 海老 南瓜 さつまいも ほうれん草 人参 わかめ
月	16 30	ミートソーススパゲティー なし パインナップルサラダ えのきと豆苗のスープ	チーズおかかにぎり 麦茶	パスタ 豚ひき 玉ねぎ パインナップル レタス 胡瓜 えのき 豆苗 チーズ 精白米 鰹節 シイタケ
水	18	中華おこわ かき揚げ 浅漬け なし 春雨スープ	マーブルケーキ 豆乳	餅米 精白米 トウモロコシ さつまいも 胡瓜 春雨 えのき もやし ココア 鶏卵
金	20	郷土料理 和歌山豚骨醤油ラーメン 和風ポテトサラダ ヨーグルト	レタス炒飯 麦茶	豚ロース ほうれん草 なんと じゃがいも はんぺん 人参 胡瓜 青のり 鶏卵 ネギ ツナ缶
水	31	ロコモコ丼 コーンクリームスープ ポテトフライ フルーツポンチ	アイス 紅茶	精白米 レタス トマト ひき肉 鶏卵 クリームコーン缶 じゃがいも パイン缶 みかん缶 メロン リンゴ

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

今月の平均栄養価 エネルギー580kcal
たんぱく質18.9g 脂質18.8g 塩分1.9g

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。