

平成 30 年 8月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	レバーの揚げ煮、みそ汁 わかめの炒り卵あえ	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	オレンジ蒸しパン 牛乳
2	木	キャベツミンチかつ、みそ汁 野菜のみそマヨ和え	ごはん	クッキー ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
3	金	親子煮 ごま和え、みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	アイスキャンディ クラッカー
4 18	土	冷やし中華、ゆで卵、牛乳 果物、キャンディチーズ	中華めん	乳酸菌飲料	ポップコーン ほうじ茶
6 20	月	筑前煮、みそ汁 いり卵入り納豆	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	ワッフル 牛乳
7 21	火	魚のカラフル揚げ 田舎煮、みそ汁、果物	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	とうもろこし アイスマルクコア
8 22	水	鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	豆乳プリン 牛乳
9 23	木	マカロニグラタン、トマトスープ 厚揚げと小松菜の煮びたし	ごはん	ビスケット ほうじ茶	スコーン 牛乳
10 24	金	鶏肉のオレンジ焼き、果物 野菜炒め、コーンポタージュ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	プリン 牛乳
13 27	月	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	メロンパン 牛乳
14 28	火	肉じゃが、春雨サラダ みそ汁	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	卵パン 牛乳
15 29	水	煮魚、ジャーマンポテト みそ汁、果物	ごはん	クッキー ほうじ茶	チヂミ 牛乳
16 30	木	なすとチキンのカレー ツナサラダ、果物、ヨーグルト	ごはん	ビスケット ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
17 31	金	はんぺんフライ(チーズ)、果物 切干大根煮付け、みそ汁	ごはん	ポンせんべい ほうじ茶	アイスキャンディ クラッカー
25	土	スープスパゲティ、果物 キャンディーチーズ、牛乳	パスタ	野菜ジュース	ポップコーン ほうじ茶

※13日、14日、15日はお盆保育のため、3時のおやつはありません。

給食日数 26回

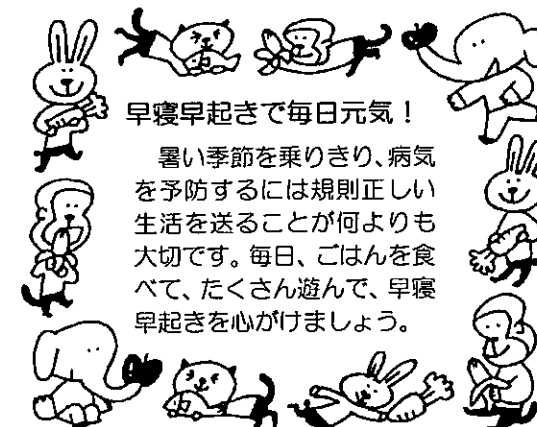
区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	8月の平均	522Kcal	20.4g	16.8g
	保育園基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	8月の平均	623Kcal	24.1g	18.7g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

いわき市からのお知らせです。

子どもたちが大好きな季節・夏がやってきました。

夏バテ防止にビタミンB1

冷たいジュースなどでお腹を満たしていると十分な栄養がとれません。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくとさらに失われます。豚肉、納豆、しじみ、ごまなどにビタミンB1がたっぷり。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



早寝早起きで毎日元気!

暑い季節を乗りきり、病気を予防するには規則正しい生活を送ることが何よりも大切です。毎日、ごはんを食べて、たくさん遊んで、早寝早起きを心がけましょう。



毎日の食事で元気な心と体 ~カラフルな野菜で体の中から涼しく!~

きゅうりやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、とうもろこし、カボチャなど。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、食欲が無いときには、胃腸の働きを高めるシソやオクラを消化の良い種類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると食欲がでますよ。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。



★夏野菜レシピ★

レシピ紹介

魚のカラフル揚げ

【材料】(幼児1人分)
まぐろの切り身 1/2切れ
しょうが 少々、料理酒 1g
片栗粉 3g、揚げ油 適量
ピーマン(青、赤、黄) 各5g、
油 2g、砂糖 2g、しょうゆ 3g
みりん 1g

【作り方】

- ① まぐろを一口大に切り、おろし生姜と酒に漬けておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ ピーマンを角切りにし、油で炒める。
- ④ 鍋に調味料を弱火で煮立てる。
- ⑤ 魚と野菜を④でからめて、彩りよく盛り付けする。

ワンポイントメモ

甘辛いカラフルなソースをかけた魚は、臭みがなく食べやすい一品です。彩りもきれいで、ピーマンが苦手なお子さんにもおすすめです。

