

令和5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	火	鶏肉のみそ焼き、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ヨーグルトゼリー
2	水	親子煮、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 豆乳ホットケーキ
3	木	照り焼き豆腐ハンバーグ おかか和え、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 桃バナバロア
4 18	金	かぼちゃカレー、ツナサラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	アイスキャンディー 揚げせんべい
5 19	土	和風スパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
7 21	月	麻婆豆腐、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 きなこ南瓜
8 22	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 切り干し大根煮付け	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 チーズサンド
9 23	水	肉じゃが、みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 いちごマフィン
10 24	木	鮭のみそマヨネーズ焼き ラタトゥイユ、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 プリンアラモード
25	金	スパニッシュオムレツ しらす和え、みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 ロールケーキ
12 26	土	冷やしうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
14	月	冷やし中華、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 クッキー	お盆保育の為 12～15の 3時のおやつは ありません
15	火	冷やしそうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ほうじ茶 ヨーグルト	
28	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 茄子のみそ炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 ココアムース
29	火	豆腐のチャンプルー、みそ汁 ポテトサラダ	ごはん	ほうじ茶 サブレ	牛乳 ソーセージパン
16 30	水	筑前煮、みそ汁 ごまあえ、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
17 31	木	赤魚の竜田揚げ、みそ汁 小松菜のナムル、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 バームクーヘン

14、15日はお盆保育のため特別メニューとなっています。

給食日数26回

※食材の仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	8月の平均	484Kcal	19.4g	16.6g
	保育園基準	465Kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	8月の平均	569Kcal	22.8g	18.1g
	保育園基準	572Kcal	20.0g	20.0g

空にもくもく入道雲 夏真っ盛りです。

いわき市からのお知らせ

早寝早起きで毎日元気！

お盆の帰省、夏祭り、レジャーなど楽しい行事に生活のリズムも不規則になりがちになり、体調もくずれやすい時期になります。夜ふかしなどが続かないよう、早寝早起きを心がけ、夏を楽しく、元気に過ごしましょう！



早起きを心がけ、夏を楽しく、元気に過ごしましょう！

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、ごまなどにはビタミン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。

毎日の「おいしいね」のコツ << 夏野菜で元気モリモリ >>

夏野菜の代表といえば、トマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、ゴーヤ、ズッキーニなど。これらの野菜には、夏にぜひ取りたい栄養素が豊富。体内でビタミンAに変換されるβカロテン、ビタミンB群やビタミンCなどの「ビタミン」は身体の調子を整え、カリウムやマグネシウムなどの「ミネラル」は体温の調整にかかわっています。

βカロテンなどの脂溶性ビタミンは油で調理をすると、吸収率が上がるので、炒めたり、揚げたりして食べるのもおすすめ。油を使うことで色味も保たれやすくなるので、夏野菜ならではのカラーな色味も楽しめます。

♪夏野菜を使ったレシピ紹介♪

<<ラタトゥイユ>> お野菜がたっぷり食べられる！

【材料】(幼児2人分)

トマト	30g
なす・たまねぎ・かぼちゃ・ズッキーニ等	各20g
豚肉やベーコン等	20g
にんにく	1g
油	小さじ1弱
ケチャップ	小さじ1
食塩	少々

【作り方】

- ① なす、ズッキーニは厚さ1cm位の半月に、トマト、玉葱はザク切りに、南瓜は1.5cm位の角切りにする。
- ② みじん切りしたにんにく、一口大に切った豚肉やベーコンとトマト以外の野菜を炒める。
- ③ トマトを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込み、調味料で味を調える。



食べよう！いわき

緑黄色野菜の代表格「かぼちゃ」。いわき市内でも皮が緑色、黄色、赤色のものなど、いろいろな品種が生産されています。野菜が苦手な子供にも人気な食べやすく万能な野菜ですが、様々な栄養素が含まれており、免疫力アップやむくみ・便秘改善、肌の健康を守るなど、多くの効能があります。