

8月の献立表

ベビーからーれ 令和2年 8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 ごはん 豚肉のねぎ焼き 青菜の磯和え みそ汁 フルーツ オレンジゼリー 精白米 豚肉 ねぎ ほうれん草 もやし にんじん えのき 焼きのり 100%オレンジジュース 砂糖 アガー	【表の見方】 日付 昼食の献立 午後おやつ 今日の材料	【朝おやつについて】 ・ポーロ ・ビスケット ・クッキー ・せんべい ・チーズ などを、ローテーションで提供します。	▼牛乳について ・午後おやつ ・給食 ・朝おやつ 3回の配食のうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。	今月の平均エネルギー供給量 エネルギー 478.9kcal たんぱく質 18.1g 今月のフルーツ(予定) パナ、オレンジ、スイカ、梨	1 ウィンナーピラフ キャベツナムル スープ おやつ 精白米 ウィンナー たまねぎ コーン キャベツ もやし ゴマ
3 冷やし中華 スープ フルーツ ツナマヨトースト	4 親子丼 コーンサラダ みそ汁 フルーツ かぼちゃホットケーキ	5 食パン ポークビーンズ キャベツソテー スープ フルーツ 天かすと青のりのおにぎり	6 ごはん はんべんのチーズ焼き インゲンのマヨ和え みそ汁 フルーツ 春雨スープ	7 わかめごはん 豆腐ハンバーグ ゴマかぼちゃ みそ汁 フルーツ パリパリピザ	8 野菜うどん フルーツ おにぎり
中華めん ハム 鶏卵 きゅうり もやし ほうれん草 ゴマ 食パン ツナ缶	精白米 鶏肉 鶏卵 たまねぎ わかめ もやし きゅうり にんじん コーン ホットケーキミックス 牛乳 鶏卵 かぼちゃ	食パン 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ もやし しめじ ベーコン 精白米 天かす 青のり	精白米 はんべん チーズ いんげん もやし にんじん 鶏ササミ マカロニ ツキャベツ たまねぎ ベーコン コーン	精白米 混ぜわかめ 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ ゴマ 餃子の皮 ピーマン チーズ ウィンナー	うどん 豚肉 キャベツ にんじん もやし 精白米
10 山の日	11 ごはん 鶏のサッパリ煮 小松菜の炒め物 みそ汁 フルーツ じゃがいももち 精白米 鶏肉 大根 小松菜 もやし じゃがいも 片栗粉 バター 焼きのり チーズ	12 ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーじゃこ和え スープ フルーツ コーンマフィン 精白米 鮭 薄力粉 バター ブロッコリー にんじん しらす コーン ベーキングパウダー 牛乳 鶏卵	13 ロールパン コーンチャウダー ピクルス フルーツ カリカリおやき ロールパン 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ コーン ホワイトソース 大根 きゅうり 精白米 しらす かつお節	14 ごはん 花しゅうまい 春雨サラダ スープ フルーツ ウィンナーパイ 精白米 豚ひき肉 ねぎ しいたけ しゅうまいの皮 春雨 きゅうり にんじん ハム バイ生地 ウィンナー	15 和風ピラフ キャベツお浸し みそ汁 フルーツ おやつ 精白米 たまねぎ にんじん ゴマ キャベツ もやし
17 ジャージャーうどん スープ フルーツ ゴマドーナッツ	18 夏野菜カレー チーズサラダ スープ フルーツ スイカのポンチ	19 食パン 照り焼きチキン フレンチサラダ スープ フルーツ きゅうりとチーズのおにぎり	20 ごはん 魚の西京焼き ほうれん草サラダ すまし汁 フルーツ ゆでとうもろこし	21 ゆかりごはん 貝沢山玉子焼き ひじき煮 みそ汁 フルーツ 豆乳プリン	22 わかめうどん フルーツ おにぎり
うどん 豚ひき肉 ねぎ もやし にんじん だけのこ しいたけ 薄力粉 ベーキングパウダー 牛乳 鶏卵 ゴマ	精白米 豚肉 かぼちゃ ナス ピーマン コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり チーズ スイカ フルーツ缶 りんご ジュース	食パン 鶏肉 キャベツ きゅうり トマト 精白米 チーズ ゴマ	精白米 白身魚 ほうれん草 キャベツ にんじん もやし とうもろこし	精白米 ふりかけ 鶏卵 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ ほうれん草 ひじき 油揚げ しいたけ 大豆水煮 豆乳 牛乳 砂糖 アガー	うどん 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ わかめ
24 ごはん からあげ 中華風サラダ スープ フルーツ フルーツヨーグルト 精白米 鶏肉 キャベツ もやし にんじん きゅうり ハム ヨーグルト フルーツ缶	25 野菜たっぷりたんめん フルーツ のりチーズトースト 中華めん 豚肉 キャベツ にんじん しいたけ ニろ しいたけ 食パン 焼きのり チーズ	26  お楽しみ会	27 ロールパン スラッピー・ジョー ツナサラダ スープ フルーツ いなり寿司 ロールパン 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ツナ缶 キャベツ きゅうり にんじん コーン 精白米 油揚げ	28 ごはん 高野豆腐の玉子とじ キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ ぶどうゼリー 精白身 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 しめじ にんじん ねぎ キャベツ もやし 塩昆布 100%ぶどうジュース	29 豚丼 もやしナムル スープ フルーツ おやつ 精白米 豚肉 たまねぎ もやし にんじん ゴマ

※都合により献立を変更するところがあります。ご了承ください。

スラッピー・ジョーは、牛ひき肉を使ったトマト味のアメリカ料理で、パンにはさんで食べます。

旬の食材を食べよう



ベビーかろーれ（給食室）令和2年8月

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

* 夏が旬の食材 *

- なす、きゅうり
体を冷やす効果があります。余分な水分を体外に排出する利尿作用も。
- トマト
βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ
ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補います。
- うなぎ、あなご
ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。
- あじ
骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含みます。

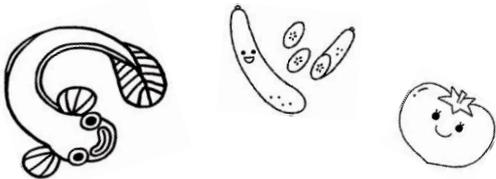
* 夏に不足しがちな栄養素 *

暑い日が続くと、そうめんや冷やし中華など、食事がサッパリしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。

特に夏場は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉、うなぎ、えだまめ、ごまなど、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特に、アイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



旬の給食レシピ

「トマトときゅうりの酢みそ和え」

甘酸っぱい味付けが、トマトに合う和風の和え物です。鶏ササミも入って栄養バランスも◎。子どもたちにも人気の夏メニューです。

<材料> (1人分)

- ・ トマト…20g (湯むきする)
- ・ きゅうり…15g (薄い半月切り)
- ・ 鶏ササミ…3g (酒少量 (分量外) をふって蒸し煮にする)
- ・ わかめ (乾燥)…0.2g (戻して一口大に切る)

(A)

- みそ…1.5g
 - 米酢…1.5g
 - 三温糖…1.5g
 - ゴマ油…1.5g
- 混ぜ合わせる

<作り方>

- ① トマトはさいの目に切ってざるにのせ、汁気を切る。きゅうりは塩少量 (分量外) をふってしばらくおき、熱湯をまわしかけ、冷水で冷ます。わかめは湯通しして冷まし。ササミは細かく裂く。
- ② ①をAで和える。

鶏ササミは、水煮やツナ缶にしても美味しいです♡