

2021年08月



献立表



入野こども園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価(以上児)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 月 ～ 3 月	ご飯 スイカ 鶏肉と冬瓜のきのこあんかけ しらすふりかけ けんちん汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し、卵、バター	すいか、とうがん、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、しめじ、しいたけ、オクラ、えのきたけ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(しろ)、しょうゆ、みりん、食塩	ヨーグルト 蒸しケーキ ミルク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.7 g カルシウム 307 mg
3 火 ～ 4 火	ご飯 ぶどう レバーの竜田揚げ 春雨とわかめの酢の物 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、三温糖	豚レバー、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	ぶどう、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、えのきたけ、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	チーズ ミルクみかん寒天 ビスケット お茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 127 mg
4 水 ～ 5 木	チーズクリームサンド メロン かぼちゃのミートローフ トマトと枝豆のサラダ モロヘイヤのスープ	食パン、米、三温糖、オリーブ油、ごま	豚ひき肉、卵、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、クリームチーズ、赤みそ	メロン、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、えだまめ、にんじん、モロヘイヤ、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	バナナ 味噌焼きおにぎり お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 75 mg
5 木 ～ 6 金	麦入りご飯 スイカ 太刀魚の蒲焼 オクラの胡麻和え 豆腐の味噌汁	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、押麦、油、ごま、ごま油	牛乳、たちうお、木綿豆腐、脱脂粉乳、淡色みそ	すいか、オクラ、もやし、にんじん、たまねぎ、なす、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ヨーグルト △郷土料理・北海道 いももち ミルク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 265 mg
6 金 ～ 7 土	夏ちらし寿司 トマトと冬瓜の冷や汁 梨	米、食パン、グラニュー糖、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、卵、油揚げ、ハム、バター	なし、とうがん、トマト、みかん缶、オクラ、あおのり	酢、しょうゆ(しろ)、しょうゆ、食塩	チーズ 青のりラスク ミルク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 234 mg
7 土 ～ 8 日	ツナトマトソーススパゲッティ コンソメスープ りんご	スパゲティ	牛乳、ツナ油漬缶	りんご、ホールトマト缶詰、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、パセリ	コンソメ、食塩	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 204 mg
10 火 ～ 11 水	冷やしきつねうどん かぼちゃのサラダ ぶどう	干しうどん、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、油揚げ、きな粉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、ぶどう、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	マカロニ安倍川 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 249 mg
11 水 ～ 12 木	鶏肉の照り焼き丼 もやしの味噌汁 梨	米、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なし、みかん天然果汁、もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、かんでん、葉ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	オレンジゼリー カルシウムウエハース 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 259 mg
12 木 ～ 13 金	ジャージャー麺 チーズ ぶどう	生中華めん、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	ぶどう、トマト、きゅうり、いちごジャム、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	酒	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 338 mg
13 金 ～ 14 土	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃがバター味噌汁 メロン	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	メロン、たまねぎ、もも缶、とうがん、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ももヨーグルト ビスケット お茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 259 mg
14 土 ～ 15 日	中華飯 わかめとエノキのスープ りんご	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵水煮缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、もやし、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	しょうゆ、コンソメ、酒	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 243 mg
16 月 ～ 17 火	お楽しみ献立♪	米、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、カルピス、卵、牛乳、バター	トマト、たまねぎ、すいか、パイン缶、みかん缶、バナナ、きゅうり、キャベツ、人参、なす、コーン缶、キウイフルーツ、ピーマン、寒天	ケチャップ、中華だしの素、コンソメ、酢、カレー粉、食塩、こしょう	ヨーグルト お楽しみ♪	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 64 mg
17 火 ～ 18 水	ご飯 メロン アジのから揚げ インゲンのおかか和え かぼちゃとなめこの味噌汁	米、片栗粉、油	牛乳、こしあん(生)、あじ、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	メロン、かぼちゃ、いんげん、もやし、にんじん、なめこ、しょうが、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	チーズ 水ようかん ミルク	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.1 g カルシウム 280 mg
18 水 ～ 19 木	ご飯 ぶどう 豚肉と野菜のスタミナ炒め ひじきのサラダ かき玉汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、卵、脱脂粉乳、バター	ぶどう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、ほうれんそう、葉ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	バナナ じゃがバター ミルク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 240 mg
19 木 ～ 20 金	夏野菜ピザ にんじんのシンプルサラダ 豆腐のカレースープ スイカ	食パン、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、とろけるチーズ、卵、ハム、バター、きな粉	すいか、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、なす、チンゲンサイ、ズッキーニ、ピーマン、しめじ	かつおだし汁、ケチャップ、カレー粉、酢、食塩	ヨーグルト きなこクッキー ミルク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 326 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価(以上児)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20	ふる里給食 梨 （ ） 金 （ ） 揚げ鶏肉の夏野菜ソース （ ） オクラのスープ	米、食パン、油、片栗粉、押麦、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ハム	なし、トマト、なす、ズッキーニ、キャベツ、ピーマン、オクラ、えのきたけ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ シュガースティック ミルク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 208 mg
21	ご飯 （ ） 炒り豆腐 土 （ ） 鶏汁 （ ） りんご	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 279 mg
23	ご飯 （ ） 飛鳥汁 梨 （ ） 太刀魚の塩焼き 月 （ ） ピーマンきんぴら （ ） ごま昆布ふりかけ	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼ふ、三温糖、ごま	牛乳、たちうお、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	なし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヨーグルト お麩のラスク ミルク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 254 mg
24	冷やし中華 （ ） 塩ゆで枝豆 火 （ ） フルーツゼリー	生中華めん、米、三温糖、ごま、ごま油、油	牛乳、卵、脱脂粉乳、ハム、チーズ、しらす干し、かつお節	りんご濃縮果汁、えだまめ、トマト、もやし、もも缶、みかん缶、にんじん、きゅうり、かんでん、葉ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、コンソメ、食塩	チーズ ご飯のチーズ入りおやき ミルク	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 315 mg
25	ニンジンバターライス （ ） ビーフストロガノフ 水 （ ） フレンチサラダ （ ） パイナップル	米、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、オリーブ油、三温糖	牛肉(もも)、牛乳、生クリーム、バター	たまねぎ、パイナップル、バナナ、トマト、みかん缶、人参、きゅうり、キャベツ、キウイフルーツ、さくらんぼ缶、しめじ、寒天、グリーンピース(冷凍)	デミグラスソース、中濃ソース、ケチャップ、りんご酢、コンソメ、食塩、こしょう	バナナ フルーツ杏仁 カルシウムウエハース お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.4 g カルシウム 139 mg
26	わかめご飯 （ ） ナスと鶏肉の揚げ煮 木 （ ） じゃが芋とほうれん草の味噌汁 （ ） ぶどう	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、ぶどう、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、生わかめ、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ヨーグルト 牛乳ココア餅 お茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 105 mg
27	ご飯 （ ） 夏野菜入りマーボー豆腐 金 （ ） 中華風卵スープ （ ） 梨	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	なし、にんじん、バナナ、なす、トマト、もやし、ピーマン、ねぎ、オクラ、生わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	チーズ 米粉バナナ蒸しパン ミルク	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 326 mg
28	ご飯 （ ） 豚肉とビーフンの炒め物 土 （ ） 油揚げの味噌汁 （ ） バナナ	米、ビーフン、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 248 mg
30	マーガリンロール （ ） ポークビーンズ 月 （ ） 野菜のバターソテー （ ） 梨	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マーガリン	牛乳、だいず水煮、卵、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、バター、ベーコン	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	ヨーグルト かぼちゃマフィン ミルク	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 297 mg
31	ご飯 （ ） ひき肉と野菜のカレー 火 （ ） 目玉焼き （ ） ぶどうゼリー	米、じゃがいも、きょうざの皮、砂糖、油、三温糖	牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、こしあん(生)、きな粉	ぶどう天然果汁、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、かんでん	カレールー	チーズ あんこパイ ミルク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 287 mg

野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物から水分を補給することができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べ過ぎに注意しながら積極的に取るようにしましょう。

郷土料理△北海道

『いももち』は北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽に作れる郷土料理として浸透しています。地域によっては「いもだんご」とも呼ばれるそうです。じゃがいもを茹でて潰してまんじゅうのような形に丸めて焼きます。醤油と砂糖の甘辛のタレを絡めたものが定番の味付けです。

コケッココ症候群

1人で食事をする「孤食」、食事を抜いてしまう「欠食」、家族が揃って食事をして、1人ずつ違うものを食べる「個食」、いつも同じ物ばかり食べている「固食」。これらの頭文字「コ・ケ・コ・コ(孤欠個固)」をつなぎ合わせ、現代の食習慣の乱れを表す言葉として「コケッココ症候群」(またの名を「ニワトリ症候群」と言われています。家族がどんな食事をしているか、言葉とともに見直してみましょう。

ふる里給食

大久保町のきゅうり、トマト
神ヶ谷町のオクラ
浜北の梨

今月は、ひまわり組で「夏野菜ピザ」のクッキングを予定しています。子ども達が育てた野菜を使って美味しいピザを作ります♪

