

8

月

# きゅうしよくだより

令和6年

ちとせ山ゆり保育園

## 旬の食材と料理



### とうもろこし

食物繊維が多く腸内環境を整えてくれる夏野菜です。

とうもろこしのひげは実の数だけあるそうです。こどもと一緒に皮をむくのもいいですね。また、前歯でがぶりと食べる経験はとうもろこしならではの、噛む力もつきます。

今月は屋台風「焼きとうもろこし」を味わいます。その他にも、サラダやスープとしても登場します。

## 献立の紹介

- 暑い夏でも食べやすい工夫として、食欲を刺激する酸味（酢の物やトマト味）、香味野菜（にんにくや生姜）、カレー粉を取り入れました。
- 夏バテ予防や疲労回復に必要なビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCが不足しないように、ビタミンB<sub>1</sub>の豊富な白米や豚肉と、ビタミンCの豊富なじゃが芋や夏野菜をバランスよく取り入れました。



## 夏に食べたい食事のヒント

夏は暑さのため食欲が落ちてしまいがちです。夏を元気に過ごすために食べやすくなるよう工夫をし、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかり食べて夏バテ予防をしましょう。



### フラス1でバランスアップ

さっぱりとしたそうめんには茹でたしゃぶしゃぶ用の豚肉や、きゅうりやトマトなど野菜も添えると、彩りも鮮やかになり、栄養バランスもよくなります。

### 冷たくさっぱりと

和え物や煮物、汁物、麺類などを冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

### 香りがよい食材を取り入れよう

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、青しそ、カレー粉、ごま、青海苔、ゆかりなどを料理に取り入れることで風味がよくなり、食欲をそそります。

カレー粉やしょうが、にんにくの風味で食欲をそそる主菜を御紹介！

### 【タンドリーチキン】（材料）大人3～4人分 =こども8人分程度

鶏もも肉（皮つき）大1枚（320g）  
塩・こしょう少々  
油小さじ1

☆の調味料

カレー粉小さじ1/3

パプリカパウダー小さじ1/5

ケチャップ大さじ1

プレーンヨーグルト大さじ2と2/3

塩少々

しょうが汁小さじ1/4

すりおろしにんにく小さじ1/4

- ① 鶏もも肉は、厚いところに包丁で切れ目を入れて厚みを均一にする。一口大に切って塩・こしょうをし、☆の調味料を合わせたタレに10分漬ける。
- ② 油を引いたフライパンを熱し、①を皮目を下にして入れ両面をこんがり焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。

# 献立表

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降) 3時おやつ	栄養価		
		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		乳児	幼児	
1 木 ・ 13 火	ごはん 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え コーンスープ	メロン 胚芽米、片栗粉、なたね油、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、ツナ油漬缶	とうもろこし、メロン(緑肉)、きゅうり、コーン缶、ごまつな、生わかめ、白ごま、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	ふりかけごはん(ぶどうジュース) 牛乳 焼きとうもろこし	E P F Ca	435 kcal 17.5 g 16.6 g 247 mg	514 kcal 20.5 g 19.3 g 264 mg
2 ・ 30 金	ハッシュドポークライス 人参サラダ すいか	胚芽米、砂糖、小麦粉、無塩バター、なたね油	牛乳、豚肉(もも)	すいか、ボンジュース、にんじん、たまねぎ、もやし、トマトピューレ、100%ぶどう果汁、マッシュルーム缶、白ごま、粉かんでん	ケチャップ、酒、ウスターソース、酢、しょうゆ、コンソメ、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース) 牛乳 ひまわり羹	E P F Ca	533 kcal 19.9 g 17.8 g 226 mg	636 kcal 21.9 g 19.9 g 237 mg
3 ・ 31 土	ごはん 鶏肉のカレー焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(絹豆腐・油揚げ)	バナナ 胚芽米、小麦粉、砂糖、油、ムーンライト、星たべよ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、淡色みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 クッキー せんべい	E P F Ca	477 kcal 18.3 g 18.3 g 221 mg	567 kcal 21.7 g 21.7 g 235 mg
5 ・ 19 月	鶏そぼろ丼 かぼちゃのバター煮 メロン	胚芽米、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏ひき肉、卵、スキムミルク、凍り豆腐	かぼちゃ、メロン(緑肉)、パイン缶、レーズン、生姜汁	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 パイナップルブレッド	E P F Ca	572 kcal 21.9 g 19.8 g 262 mg	685 kcal 25.8 g 23.2 g 284 mg
6 火 ・ 29 木	ロールパン おからハンバーグ じゃがいもの甘煮 牛乳	ロールパン、胚芽米、じゃがいも、パン粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、さけ水煮缶詰、豆乳、乾燥おから	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、白ごま、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	とつちやんせんべい(やさいジュース) お茶 鮭昆布ごはん	E P F Ca	436 kcal 20.8 g 18.0 g 246 mg	551 kcal 25.9 g 22.0 g 266 mg
7 ・ 21 水	夏野菜のカレーライス パイナップルドレッシングサラダ すいか	胚芽米、上新粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、こしあん(生)	すいか、キャベツ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パイン缶、セロリ、粉かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープ顆粒、酢、食塩、カレー粉、こしょう	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 なめらか水羊羹	E P F Ca	418 kcal 17.0 g 11.2 g 231 mg	515 kcal 20.9 g 13.0 g 244 mg
8 木 ・ 28 水	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 春雨のさつと煮 味噌汁(じゃが芋・生揚げ・生わかめ)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、砂糖	ジョアマスカット、ムキカレイ、生揚げ、卵、豚ひき肉、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、生わかめ、にんにく、生姜汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	ツナ炒飯(ぶどうジュース) ジョアマスカット 沖縄風ドーナツ	E P F Ca	549 kcal 24.8 g 19.3 g 479 mg	615 kcal 26.9 g 20.6 g 437 mg
9 ・ 23 金	ごはん タンドリーチキン モロヘイヤのナムル 春雨と豆腐のスープ	胚芽米、スパゲティ、はるさめ、オリーブ油、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)	モロヘイヤ、もやし、トマト、にんにく、生姜汁	ケチャップ、バセリ粉、鶏ガラスープ顆粒、食塩、カレー粉、パブリカ粉、こしょう	ごま塩ごはん(りんごジュース) 牛乳 サマースパゲティ	E P F Ca	476 kcal 24.3 g 19.4 g 269 mg	576 kcal 29.7 g 23.1 g 293 mg
10 ・ 24 土	ごはん 炒り豆腐 もやしの三杯酢 味噌汁(麩・たまねぎ)	バナナ 胚芽米、砂糖、なたね油、焼ふ、ばりんこせんべい、マリービスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	木の葉せんべい(やさいジュース) 牛乳 せんべい クッキー	E P F Ca	422 kcal 17.7 g 14.6 g 256 mg	561 kcal 22.6 g 18.9 g 279 mg
14 水 ・ 27 火	ごはん 生揚げの土佐煮 ポテトサラダ 味噌汁(切り干し大根・えのきたけ)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油、無塩バター	牛乳、生揚げ、卵、きな粉、淡色みそ、スキムミルク、花かつお	えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	炊き込みごはん(ぶどうジュース) 牛乳 きなこ入り蒸しパン	E P F Ca	440 kcal 17.6 g 16.7 g 247 mg	570 kcal 23.5 g 19.6 g 421 mg
15 木	ごはん ポテトのチーズ焼き 野菜ソテー 磯煮	胚芽米、じゃがいも、ポップコーン、なたね油、砂糖	牛乳、大豆水煮、ツナ油漬缶、生クリーム、ピザ用チーズ、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、バセリ粉、カレー粉、こしょう	人参ごはん(りんごジュース) 牛乳 ポップコーンカレー風味	E P F Ca	402 kcal 13.8 g 18.6 g 260 mg	478 kcal 15.9 g 21.8 g 280 mg
16 金	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 伴三絲 味噌汁(麩・絹豆腐)	メロン 胚芽米、砂糖、小麦粉、なたね油、はるさめ、焼ふ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、淡色みそ、ロースハム	100%ぶどう果汁、メロン(緑肉)、にんじん、きゅうり、長ねぎ、ひじき、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 グレープ羹のヨーグルトかけ	E P F Ca	482 kcal 16.3 g 17.1 g 281 mg	553 kcal 18.3 g 18.5 g 300 mg
17 土	ごはん だし巻き卵 ひじきの炒り煮 味噌汁(玉ねぎ・生揚げ)	胚芽米、砂糖、なたね油、カステラ	牛乳、卵、生揚げ、大豆水煮、淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	460 kcal 19.4 g 18.5 g 280 mg	568 kcal 23.2 g 21.8 g 315 mg
20 火	昆布ごはん 魚の南蛮漬け コーンポテトサラダ 味噌汁(とうがんと生揚げ)	すいか 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、コーンスターチ	牛乳、あじ、生揚げ、卵、クリームチーズ、生クリーム、淡色みそ	すいか、きゅうり、とうがんと、トマト、コーン缶、にんじん、レーズン、白ごま、生姜汁、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	人参ごはん(りんごジュース) 牛乳 ペイクドチーズケーキ	E P F Ca	561 kcal 18.6 g 24.1 g 280 mg	627 kcal 21.2 g 26.9 g 303 mg
22 木	きつねうどん 魚のムニエル トマトときゅうりのピクルス風 ジョアマスカット	胚芽米、小麦粉、砂糖、小麥粉、無塩バター、なたね油	牛乳、ジョアマスカット、さけ、油揚げ、花かつお	トマト、きゅうり、長ねぎ、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース) 牛乳 おかかおにぎり	E P F Ca	467 kcal 25.7 g 12.0 g 498 mg	554 kcal 29.6 g 13.2 g 510 mg
26 月	ごはん レバーの胡麻照り焼き 三色おひたし 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ)	梨 胚芽米、小麦粉、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、淡色みそ、ちりめんじゃこ、花かつお	なし、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 ごまじゃこおにぎり	E P F Ca	449 kcal 23.2 g 11.7 g 240 mg	533 kcal 27.5 g 13.2 g 256 mg

献立の平均栄養価  
 以上児 エネルギー573Kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.9g カルシウム 303mg 鉄分 3mg  
 未満児 エネルギー 479Kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.2g カルシウム 287mg 鉄分 3mg