

8月



# きゅうしよくだより

令和4年  
ちとせ山ゆり保育園

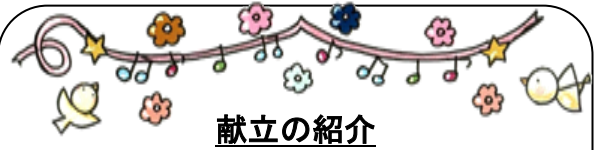
## 旬の食材と料理

鰯(あじ) : 南蛮漬け  
 めかじき : タンドリー風焼き  
 とうがん : 野菜汁、味噌汁  
 とうもろこし : 茹でとうもろこし  
 ピーマン : 青椒肉絲、じゃが芋とピーマンのソテー  
 ズッキーニ・なす : 夏野菜カレー、ラタトゥイユ  
 かぼちゃ : パンプキンオムレツ、かぼちゃあん  
                   かぼちゃと小豆の米粉ケーキ  
 きゅうり : 野菜スティック、中華和え等  
 トマト : タコライス、サマースパゲティ等  
 果物 : すいか、メロン



## 夏の食事について

夏は暑さのため食欲が落ちたり、体の疲れから消化機能も低下するため、さっぱりとした麺類だけの献立になりがちですが、これでは栄養バランスもよくありません。不足しがちなビタミンやミネラル類を多く含んだものを取り入れたり、香辛料を利用するなどして夏バテ予防をしましょう。



## 献立の紹介

- 終戦の日(15日)にすいとんを取り入れました。各地で平和の大切さを学ぶ催しが開かれています。
- 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て、食欲が落ちる夏場でも食べやすく工夫しました。
- 日本の郷土料理を取り入れました。  
 北海道 : 魚(鮭)のちゃんちゃん焼き  
 京都府 : 鯖そぼろごはん  
 沖縄県 : タコライス・サーターアンダギー

### 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

かぼちゃのポタージュスープやとうがんの薄く煮など冷やすと口あたりもよく食べやすくなります。

### 香味野菜や香辛料で風味付け

肉や魚の下味付けに生姜やにんにくを加えたり、酢の物やスープに胡麻油を足すことで風味もよくなります。香味野菜には食欲を増したり体を温める働きがあります。

## 夏ならではの食体験

夏野菜はプランターなどで手軽に栽培できるものが多く、変化の様子や収穫を楽しむことができます。お休みなどを利用して家族で栽培、買い物や料理などを体験することで食への興味も広がることでしょう。



令和4年8月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長補食 (19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 31	月 ・ 水	ごはん 青椒肉絲 切干し大根のナムル コーンスープ 季節の果物	牛乳 サマースパゲティ	ふりかけごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462kcal 18.3g 14.4g 1.5g	563kcal 21.9g 16.7g 1.9g
2	火	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 季節の果物	牛乳 二色サンド	野菜ピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	443kcal 15.0g 9.3g 1.5g	610kcal 21.1g 12.5g 2.1g
3 ・ 17	水	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 納豆和え 味噌汁(油あげ・なす) 季節の果物	牛乳 サーターアランダギー	炊き込みご飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 20.4g 16.4g 1.3g	609kcal 24.5g 19.1g 1.6g
4 ・ 18	木	ごはん 鶏肉の南部揚げ マカロニサラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) 季節の果物	牛乳 ひまわり羹	人参ごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520kcal 18.6g 17.5g 1.4g	633kcal 22.4g 19.8g 1.7g
5 ・ 19	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 胡麻ドレッシングサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 マカロニのあべ川	わかめごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	394kcal 18.3g 9.9g 1.3g	545kcal 24.9g 14.5g 1.6g
6 ・ 20	土	ごはん だし巻卵 磯煮 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 ジャムパン	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 17.3g 13.8g 1.8g	602kcal 21.0g 15.8g 2.2g
8 ・ 22	月	ごはん 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 パイナップルブレッド	ゆかりごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500kcal 14.3g 16.4g 1.3g	616kcal 16.9g 19.0g 1.7g
9	火	ごはん レバーの胡麻照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁(生揚げ・とうがん) 季節の果物	牛乳 茹でとうもろこし お麩のラスク(カレー味)	ごま塩ごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 20.2g 16g 1.4g	584kcal 24.5g 18.7g 1.6g
10 ・ 24	水	冷しきつね 豆腐の松風焼き モロヘイヤのおひたし 季節の果物	牛乳 鯖そぼろごはん	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 20.2g 14.9g 2g	598kcal 22.7g 15.4g 1.7g
12 ・ 26	金	ごはん ハッシュドポーク 野菜スティック 味噌マヨネーズ添え 季節の果物	牛乳 ひやむぎ	カレーピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 17.6g 14.1g 1.7g	599kcal 21.0g 16.3g 2.1g
13 ・ 27	土	ごはん ポテトのチーズ焼き ラタトゥイユ コンソメスープ(人参・玉ねぎ) 季節の果物	牛乳 ベジロール	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 13.9g 14.5g 1.3g	607kcal 16.1g 16.5g 1.5g
15 ・ 29	月	ロールパン 魚のタンドリー風焼き じゃが芋とピーマンのソテー トマト入り卵スープ 季節の果物	お茶 すいとん	ツナ炒飯  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	442kcal 17.4g 16.7g 1.7g	564kcal 19.8g 16.8g 1.5g
16 ・ 30	火	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(生わかめ・麩) 季節の果物	牛乳 切干し大根のおにぎり	お菓子  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449kcal 19.1g 10.9g 1.6g	548kcal 22.7g 12.3g 2g
23	火	キーマカレーライス サーークラフト ラッシー 季節の果物	お茶 かぼちゃあんぱん  お誕生会	野菜ピラフ  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 16.2g 13.3g 0.8g	715kcal 22.2g 19.1g 1.3g
25	木	ごはん 魚の南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 野菜汁(人参・とうがん) 季節の果物	牛乳 かぼちゃと小豆 の米粉ケーキ	ごま塩ごはん  (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456kcal 19.1g 12.8g 1.4g	557kcal 23.2g 14.4g 1.6g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。献立は川崎市保育所給食を参考にしています。