



8月の献立表



＜旬の食材＞
枝豆、かぼちゃ、なす
胡瓜、とうもろこし、パプリカ
ピーマン、スイカ、トマト



2024年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤心臓・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑心臓の調子を整える 野菜類・菜類・くだもの類	黄心臓や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
1	夏祭り 木	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	焼きそば ポイルウイナー じゃがりバター とうもろこし 野菜スープ パイナップル	豚肉 ウイナー	キャベツ たまねぎ 人参 たら もやし 青のり パセリ とうもろこし 小松菜 しめじ	蒸し中華麺 サラダ油 じゃがいも	中濃ソース ウスターソース 食塩	焼きおにぎり 麦茶	精白米 ごま ごま油	E 670 P 22 F 21.5	E 706 P 22.6 F 22.1
2	16 金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	焼肉風丼 高野豆腐の煮びたし 味噌汁 オレンジ	豚肉 高野豆腐	ピーマン パプリカ 大根 椎茸 えのき キャベツ グリーンピース 人参 にんにく たまねぎ オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖	みりん 酒 濃口醤油 白味噌	マッシュマロごまおこし 牛乳	マッシュマロ コーンフレーク ごま バター	E 548 P 22.1 F 20.9	E 569 P 23.2 F 21.3
3	17・31 土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	納豆チャーハン 人参しりしり 味噌汁 バナナ	鶏肉 ツナ 豆腐 納豆	長葱 コーン 人参 たまねぎ しめじ 白菜 万能ねぎ たら バナナ	精白米 サラダ油 砂糖	食塩 濃口醤油 酒 白味噌	さつま芋もち 牛乳	片栗粉 砂糖 さつまいも 牛乳	E 497 P 19.5 F 13.3	E 514 P 19.6 F 18.2
5	19 月	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	とうもろこしごはん 魚の生姜煮 かみかみサラダ 味噌汁 オレンジ	さば 豆腐	コーン パプリカ 生姜 胡瓜 切干大根 人参 たまねぎ 万能ねぎ オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油	酒 食塩 みりん 白味噌 酢 濃口醤油	はちみつレモン蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX はちみつ 豆乳 レモン果汁 レーズン 牛乳	E 536 P 18.7 F 17.8	E 567 P 19.5 F 18.2
6	20 火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	食パン 茄子のミートグラタン コーンサラダ 野菜スープ バナナ	豆腐 チーズ 牛乳	パセリ 枝豆 なす たまねぎ コーン キャベツ ほうれん草 人参 バナナ	食パン マカロニ 小麦粉 サラダ油 バター パン粉	トマトケチャップ 食塩 コンソメ 酢 濃口醤油	枝豆チーズおにぎり 麦茶	精白米 チーズ 枝豆	E 514 P 19.9 F 16.5	E 551 P 21 F 16
7	21 水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 中華きゅうり とうがんのスープ パイナップル	生揚げ 豚肉 鶏肉	椎茸 にんにく 白菜 人参 たけのこ 胡瓜 もやし コーン 冬瓜 人参 パプリカ わかめ パイナップル	精白米 片栗粉 砂糖 サラダ油	ガラスープ 濃口醤油 酒	高野豆腐のココロ揚げ 牛乳	砂糖 片栗粉 サラダ油 きな粉 豆乳 高野豆腐 牛乳	E 562 P 22.8 F 20.1	E 607 P 24 F 20.3
8	22 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	トマト麻婆丼 ビーフン炒め 中華スープ オレンジ	豆腐 豚肉 ツナ	トマト缶 にんにく たまねぎ キャベツ もやし しめじ 人参 オレンジ	精白米 砂糖 ビーフン 片栗粉 サラダ油	白味噌 ガラスープ 濃口醤油 酒	ハワイアンケーキ 牛乳	バター 小麦粉 ベーキングパウダー パイナップル バナナ 牛乳 砂糖	E 551 P 18.8 F 17.5	E 585 P 18.8 F 16.9
9	23 金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 鶏肉の梅味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁 バナナ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	グリーンピース ねり庵 ひじき 人参 大根 小松菜 バナナ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 サラダ油	濃口醤油 白味噌 みりん 食塩	ポテトドック 牛乳	じゃがいも ホットケーキMIX サラダ油 牛乳	E 492 P 21.6 F 15.1	E 522 P 23.2 F 14.4
10	24 土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	高野豆腐と野菜そぼろ丼 ちくわ入りナムル お麩のスープ オレンジ	豚肉 ちくわ 高野豆腐	たまねぎ たら もやし 胡瓜 人参 えのき オレンジ	精白米 サラダ油 小町麩	みりん 濃口醤油 ガラスープ 食塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ 砂糖 きな粉 牛乳	E 483 P 20.7 F 15.6	E 501 P 21.4 F 14.6
26	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	御飯 バーベキューチキン かぼちゃサラダ 味噌汁 梨	鶏肉 油揚げ	人参 レーズン 南瓜 胡瓜 なす 万能ねぎ 梨	精白米 ノンエッグマヨネーズ	中濃ソース トマトケチャップ 白味噌	餃子の皮ひじきピザ 牛乳	ノンエッグマヨネーズ 餃子の皮 牛乳 ツナ ひじき コーン	E 493 P 20.8 F 15	E 528 P 22.5 F 14.1
13	27 火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ 豆腐のスープ ピーチヨーグルト	豚肉 豆腐 ヨーグルト	たまねぎ 人参 パプリカ コーン ほうれん草 トマト缶 キャベツ 胡瓜 にんにく 生姜 黄桃缶	精白米 米粉 春雨 サラダ油 砂糖	ウスターソース 酢 濃口醤油 食塩 コンソメ トマトケチャップ	フルーツミルクかん 麦茶	砂糖 アガー みかん缶 牛乳 パイナップル	E 431 P 14.7 F 12.1	E 449 P 14.8 F 10.4
14	28 水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳	冷やしうどん ちくわの磯辺揚げ 茹でブロッコリー グレープフルーツ	鶏ささみ ちくわ	胡瓜 もやし わかめ 青のり 生姜 ブロッコリー トマト コーン グレープフルーツ	うどん サラダ油 小麦粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん 濃口醤油	ケチャップライスおにぎり 麦茶	精白米 サラダ油 たまねぎ 人参 ピーマン 鶏肉	E 469 P 19.4 F 13.1	E 491 P 20.2 F 11.8
15	29 木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳	御飯 鮭の照りマヨ焼き 南瓜の煮物 豆乳臭汁 パイナップル	さけ 大豆 豆乳	南瓜 ごぼう 人参 長葱 パイナップル	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里芋	白味噌 濃口醤油 みりん	いちごジャムサンド 牛乳	食パン 牛乳 いちごジャム	E 483 P 21.5 F 12.9	E 510 P 22.9 F 11.6
30	金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳	御飯 たらのムニエル レモンソース 夏野菜ジャーマンポテト 味噌汁 スイカ	たら ウイナー	ズッキーニ レモン果汁 パプリカ たまねぎ 小松菜 長葱 すいか	精白米 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも サラダ油 小町麩	白味噌 みりん 酒 食塩 濃口醤油	ぶどうゼリー 牛乳	砂糖 アガー ぶどうジュース 生クリーム 牛乳	E 471 P 19.9 F 12.9	E 482 P 21.3 F 11.4

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより

2024年8月号

8月もまだまだ暑い日が続くと予想されます。外に出るときはもちろん、室内であっても熱中症に注意して小まめな水分補給を心がけましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。

朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べないと、ボーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。一日の始まりの大切な栄養源となる朝ごはん！

忙しい朝ですが、一緒に暮らす大人に食べる習慣があると、子どもたちにも習慣が付きやすいです。大人も子どももしっかり食べて、一日元気に過ごせるようにしたいですね。



★忙しい保護者の皆さまも、 食べていない方はまず飲み物をとる習慣から！

空腹時は胃が刺激を受けやすいので、牛乳、野菜スープ、ヨーグルトなど胃に優しいものがおすすめです。



8月31日は「やさいの日」

やさいの日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」との想いで「**8 (ヤ) 3 (サ) 1 (イ)**」の語呂合わせから制定した記念日です。

成人の1日あたりの野菜摂取量の目標は350g。生の状態で両手にいっぱいになります。厚生労働省の調査によると、日本人は平均で約60gほど足りていません。子ども（3～5歳児）の摂取量の目標は1日240g。こちらも調査によると不足しているそうです。

350gの野菜を生のサラダで摂るのはなかなか大変です。火を入れると「かさ」が減り、たくさん食べることができます。ポトフやシチューにしたり、ミックスジュースにするのもおすすめです。

野菜を毎日たくさん食べるのは大変なことですが、8月31日の「やさいの日」には、意識して普段よりたくさんの野菜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

