



8月よていこんだてひょう



令和3年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
2	月	クッキー 牛乳	スタミナ丼 夏野菜のスープ すいか	プリン おせんべい	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 舞茸 ニラ トマト なす ピーマン すいか
3	火	バナナ	鶏のから揚げレモンソース ゆかり和え なめこ汁	フローズン ヨーグルト	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜
4	水	おせんべい 牛乳	じゃがいものベーコン煮 豚肉のマリネ オレンジ	とうもろこし	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ちくわ しめじ 小松菜 きゅうり パプリカ レタス オレンジ とうもろこし
5	木	ヨーグルト	鮭のごまみそ焼き 酢の物 星の子スープ	おせんべい 乳酸飲料	生鮭 味噌 わかめ ちくわ 乳酸飲料	米 砂糖 ごま ぶ	しょうが きゃべつ きゅうり みかん オクラ 玉ねぎ えのき
6	金	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	半日保育	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン パナナ
10	火	クッキー 牛乳	希望保育	アイスクリーム	※お弁当を持参してください。 ※各園で保育を行います。		
11	水	ヨーグルト		ゼリー おせんべい			
12	木	ビスコ 牛乳		フローズン ヨーグルト			
16	月	おせんべい 麦茶	特別保育	バームクーヘン 乳酸飲料	※お弁当を持参してください。 ※あふち保育園で保育を行います。		
17	火	ビスコ 牛乳		チーズ 果汁			
18	水	クッキー 牛乳	夏野菜カレー 野菜とコーンのサラダ オレンジ	アイスクリーム	豚肉 ちくわ かつお節	米 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン きゃべつ きゅうり トマト コーン オレンジ
19	木	バナナ	煮魚 のり酢和え 夏野菜の豚汁	ふわじゃがおやき 牛乳	カレイ かまぼこ のり 豚肉 味噌 チーズ ハム 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん
20	金	ビスコ 牛乳	豚肉のしょうが炒め くずきりの和え物 中華スープ	フルーツの ヨーグルト和え	豚肉 豆腐 カニカマ ヨーグルト	米 砂糖 油 くずきり 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ しょうが 人参 きゅうり チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
23	月	おせんべい 麦茶	マーボーナス バンバンジー オレンジ	バームクーヘン 牛乳	豚肉 味噌 鶏ささ身 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 醤油 ごま ロールパン 小麦粉 バター	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ だけのこ しょうが もやし きゅうり オレンジ
24	火	バナナ	豆腐入りつくね焼き トマトサラダ ぶの味噌汁	マカロニの安倍川 牛乳	豚肉 豆腐 おから ハム わかめ 味噌 きな粉 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ぶ マカロニ	玉ねぎ トマト レタス きゅうり コーン 人参 えのき
25	水	クッキー 牛乳	肉じゃが 昆布和え バナナ	チーズ 果汁	豚肉 チーズ 昆布	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゃべつ きゅうり パナナ
26	木	ビスコ 牛乳	鮭の和風ムニエル ハムサラダ 五目スープ	カルピスポンチ	鮭 ハム 鶏肉 牛乳 乳酸飲料	米 小麦粉 油	しいたけ 玉ねぎ 大根 長ねぎ パナナ みかん
27	金	ヨーグルト	酢豚 ビーフンスープ オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	豚肉 じゃこ チーズ のり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ビーフン 食パン マーガリン	しょうが ピーマン 人参 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 オレンジ
30	月	おせんべい 麦茶	夏野菜入りドライカレー 野菜スープ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉 ウィンナー スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ なす トマト ズッキーニ 人参 チンゲン菜 パナナ
31	火	クッキー 牛乳	ジャージャー麺 ワンタン汁 オレンジ	ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉 味噌 油揚げ	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ワンタン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり えのき 小松菜 オレンジ パイン

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 515 Kcal	たんぱく質 18.5g	脂質 15.2 g	塩分 1.6 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------





給食だより

令和3年 7月29日
阿智村保育園 栄養士



すっきりしない天気が続いています。湿度が高い状態が続くと汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。気温だけでなく、湿度も確認して、室温を涼しく保つようにしましょう。また、睡眠不足など不規則な生活が続くと、疲れが溜まり、より熱中症になる危険が高くなります。早寝早起き・バランスの良い食事を心がけたいですね。

夏にぴったり「レシピ紹介」



暑い季節はさっぱりした食べ物に偏りがちになってしまいます。しかし、さっぱりしたものはばかり食べていると、体がエネルギー不足をおこしてしまいます。暑い夏こそバランスよく食べたいですね。今回は暑い夏でも食が進む人気メニューを紹介します！！

<夏野菜入りドライカレー>

夏野菜をたっぷり食べよう！！



材料 5人分

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	110g
なす	110g
トマト	110g
ズッキーニ	110g
炒め油	適宜
カレールウ	50g
水	大さじ2

※子どもの分量です。

作り方

- ① 玉ねぎ・なす・トマト・ズッキーニはみじん切りにする。(フードプロセッサーなどがあれば、そちらを使ってみじん切りにしてもよいです)
- ② 熱したフライパンに油をしき、豚ひき肉と玉ねぎをよく炒める。豚ひき肉に火が通ったら、なす・トマト・ズッキーニを入れて炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、分量の水を入れ、カレールウを溶かし入れて、水気をとばしたら出来上がり♪♪



いつものから揚げを
レモンソースでさっぱりと♪♪



<鶏のから揚げレモンソース>

材料 5人分

鶏もも肉	40g×5切
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ2

※子どもの分量です。

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切っておく。
- ② しょう油・砂糖・レモン汁を火にかけ、煮溶かしてソースを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、170℃に熱した油でカラッと揚げる。
- ④ ③に②にソースを絡めて、出来上がり♪♪

