

令和6年8月のこんだてひょう 狭山保育園

| 曜日 | 日 | 10時のおやつ (1~2歳児) | 昼食 | 3時のおやつ (全員) | 主材料 | | | 上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
|----|----------|--------------------|--|------------------------|--|------------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|
| | | | | | 熱や力となるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | 3歳未満児 | 3歳以上児 |
| 月 | 26 | 乳酸飲料 菓子 | ご飯 ごま風味揚げ鶏のねぎソースかけ 小松菜ともやしの和え物 なすと玉ねぎのみそ汁 果物 | 牛乳 ★アップルゼリー | 米 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま油 | 鶏肉 油揚げ 牛乳 | しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし なす 玉ねぎ オレンジ 粉寒天 りんごジュース | 602 24.3 16.7 1.3 | 601 26.2 17.8 1.8 |
| 火 | 13 | 牛乳 果物 | なすのナポリタン コーンサラダ じゃが芋と野菜のスープ | 牛乳 ★レーズンケーキ | スパゲティ 油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉 | 牛乳 豚肉 粉チーズ 卵 | 玉ねぎ 人参 なす コーン(缶) きゅうり キャベツ レーズン | 551 19.4 19.5 1.9 | 580 19.9 20.0 2.5 |
| | 27 | 牛乳 果物 | 卵あんかけ焼きそば 中華風冷たいサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 ★フルーツジャムクッキー | 中華麺 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油 グラニュー糖 仔ゴシヤム ハター マレード | 牛乳 豚肉 かにかま 卵 ハム | 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり チンゲン菜 | 551 20.5 21.7 2.6 | 572 21.0 22.3 3.1 |
| 水 | 14 | ヨーグルト | 混ぜ込み鮭ご飯 ひき肉と豆腐の落とし揚げ トマトとコーンの塩昆布和え わかめのみそ汁 | 牛乳 ★プリン | 米 片栗粉 油 ごま油 | 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 | 人参 長ねぎ トマト コーン(缶) 塩昆布 わかめ | 531 20.4 17.2 1.8 | 575 21.5 20.6 2.3 |
| | 28 | ヨーグルト | 【お楽しみ給食】ひまわりそばごはん かにさんウィンナー ほうれん草とかにかまのサラダ とうがんのチキンスープ 果物 | 麦茶 ★とうもろこし のかき揚げ | 米 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 片栗粉 小麦粉 | 鶏ひき肉 卵 ハム 牛乳 | 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 人参 とうがん 梨 とうもろこし | 569 21.3 22.3 2.4 | 632 23.0 26.7 3.0 |
| 木 | 1 29 | 牛乳 菓子 | マーガリンサンドとブルーベリーサド 千草焼き マカロニのレモンサラダ もやしのスープ | 牛乳 ★フライドポテト | 食パン マーガリン 油 砂糖 ブルーベリージャム マカロニ バター 炒め油 じゃが芋 | 牛乳 豚ひき肉 卵 ハム | 人参 玉ねぎ えのき きゅうり トマト もやし 葉ねぎ | 517 21.6 24.2 2.4 | 562 23.2 24.7 3.1 |
| | 15 | 牛乳 菓子 | 冷やしきつねうどん 車麩のふわふわ煮 | 牛乳 ★コントナツ | うどん 砂糖 車麩 小麦粉 油 | 牛乳 油揚げ かまぼこ 卵 | 長ねぎ 人参 干しいたけ 玉ねぎ コーン(缶) | 531 21.8 18.3 2.9 | 549 23.0 17.7 3.4 |
| 金 | 2 | ぶどう果汁 菓子 | 夏野菜のカレーライス 白菜とかまぼこのサラダ キャベツのスープ 果物 | 麦茶 ★フライドソウキ | 米 油 小麦粉 ごま油 砂糖 粉糖 | 豚肉 かまぼこ ヨーグルト 生クリーム 卵 | ニンニク ショウガ 玉ねぎ ビーマン なす かぼちゃ トマト スクネニ 白菜 人参 キャベツ チンゲン菜 コーン(缶) オレンジ | 533 13.3 13.4 2.3 | 562 15.8 16.1 2.7 |
| | 16 | ぶどう果汁 菓子 | ツナカレーライス 大根のみそマヨサラダ 豆腐とわかめのスープ | 麦茶 ★フライドソウキ | 米 油 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 粉糖 | ツナ(缶) 豆腐 ヨーグルト 生クリーム 卵 | 人参 玉ねぎ 大根 わかめ | 517 11.8 17.9 2.4 | 587 15.0 22.0 2.9 |
| | 30 | ぶどう果汁 菓子 | ビビンバ 二色中華野菜 韓国風たまごスープ 果物 | 牛乳 ★ニラとねぎの チヂミ焼 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 小麦粉 ごま | 豚ひき肉 卵 牛乳 豚肉 | しょうが 人参 小松菜 大根 もやし わかめ 長ねぎ グレープフルーツ には | 546 18.0 19.0 2.2 | 570 21.7 21.4 2.6 |
| 土 | 3 | 牛乳 菓子 | 冷ししょう油ラーメン かぼちゃのサラダ 乳酸飲料 | 牛乳 菓子パン 菓子 | 中華麺 マヨネーズ クリームパン せんべい | 豚肉 なた 牛乳 | ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 人参 | 506 21.9 16.6 3.0 | 590 25.0 16.6 3.5 |
| | 17 | 牛乳 菓子 | 焼きそば かぼちゃのサラダ 乳酸飲料 | 牛乳 菓子パン 菓子 | 中華麺 油 マヨネーズ クリームパン せんべい | ウィンナー 牛乳 | 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 青のり かぼちゃ | 490 17.0 20.3 2.0 | 592 19.5 21.4 2.4 |
| | 31 | 牛乳 菓子 | きのこのバター醤油スパゲティ サウザンドレッシングサラダ 乳酸菌飲料 | 牛乳 菓子 | スパゲティ バター マヨネーズ 砂糖 | ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 ブロッコリー きゅうり コーン(缶) | 576 19.7 19.3 1.3 | 573 19.1 17.9 1.6 |
| 月 | 5 19 | 牛乳 果物 | ご飯 焼き鮭の香味ソース 刻み昆布の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 ★かぼちゃスコン | 米 小麦粉 砂糖 油 | 生鮭 ゆで大豆 豆腐 牛乳 | 葉ねぎ しょうが 刻み昆布 人参 わかめ かぼちゃ | 561 23.0 15.7 1.8 | 550 23.6 13.8 2.1 |
| 火 | 6 20 | 乳酸飲料 菓子 | 冷やしそうめん チキンと夏野菜のラタトゥイユ風 果物 | 牛乳 ★さつま芋パイ | そうめん 砂糖 油 オリーブ油 春巻きの皮 さつま芋 | 豚肉 鶏肉 牛乳 | 長ねぎ オクラ スクネニ なす トマト いんげん トマト(缶) すいか | 543 21.8 17.3 2.5 | 630 24.0 20.9 3.1 |
| 水 | 7 21 | ヨーグルト | ご飯 こうや豆腐の揚げ煮 野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 果物 | 牛乳 ★ゆで とうもろこし | 米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 | 高野豆腐 豚肉 削り節 油揚げ 牛乳 | 人参 干しいたけ もやし きゅうり グレープフルーツ とうもろこし | 528 21.6 15.5 1.4 | 582 23.4 19.1 1.7 |
| 木 | 8 22 | 牛乳 菓子 | バターロール 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ 野菜コンソメスープ | 麦茶 ★コンコンおむすび | バターロール 砂糖 マヨネーズ パン粉 オリーブ油 油 米 | 鶏肉 ウィンナー 油揚げ | にんにく ブロッコリー トマト コーン(缶) きゅうり 人参 キャベツ | 564 24.9 22.8 2.4 | 604 27.0 22.7 2.8 |
| 金 | 9 23 | りんご果汁 菓子 | 夏野菜天丼 小松菜ともやしの磯和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 果物 | 牛乳 ★しらすのせ トースト | 米 小麦粉 砂糖 食パン マヨネーズ | 鶏肉 卵 牛乳 しらす ピザ用チーズ | かぼちゃ なす 小松菜 もやし きざみのり キャベツ 玉ねぎ バナナ 青のり | 563 18.1 14.1 1.8 | 617 22.6 17.5 2.4 |
| 土 | 10 24 | 牛乳 菓子 | 冷やしごまだれうどん 大根とちくわのお煮しめ 乳酸飲料 | 牛乳 菓子パン 菓子 | ゆでうどん 砂糖 ごま スティックパン | 豚肉 ちくわ 生揚げ 牛乳 せんべい | わかめ きゅうり 大根 | 592 23.1 20.1 1.9 | 661 25.9 18.6 2.5 |

8月の給食だより

夏のからだと飲み物

暑い夏には、子供は汗をよくかきます。また寝苦しい暑い夜にも一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必要となります。

水分を補給する際は糖分の摂りすぎに注意が必要です。体内での糖分処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると処理できない糖分が疲労物質となり疲れやすくなってしまいます。

清涼飲料には多くの砂糖が含まれているため、水分補給には麦茶などが望ましいです。



※28日はお楽しみ給食です。

| 給食の平均値 | 熱量(kcal) | たん白(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
|--------|----------|--------|-------|-------|
| 3歳未満児 | 547 | 20.6 | 18.2 | 2.1 |
| 3歳以上児 | 592 | 22.7 | 19.5 | 2.5 |

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。