



# 8月 献立表



令和2年

岩間保育園

日付	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (kcal) 幼児	間食
					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		
01	土	飲むヨーグルト せんべい	三色丼 具沢山味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 三温糖 油	ヨーグルト 鶏挽肉 鮭フレーク 豆腐 米みそ	バナナ ほうれん草 玉葱 えのき 人参 生姜	454	
15	月	牛乳 せんべい	米飯 タンダーチキン 小松菜のツナ和え 根菜スープ	フルーツ牛乳かん せんべい 麦茶	米 三温糖 マヨネー ス	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト	りんご 小松菜 みか ん 人参 玉葱 しめ じ 切り干し大根 寒天	429	おにぎり
04	火	チーズ	米飯 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしの納豆和え 味噌汁	じゃこトースト 牛乳	米 食パン マヨネー ス 片栗粉 油 三温 糖	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 米みそ しらす	バナナ もやし 玉葱 ほうれん草 えのき ねぎ 生姜	716	おにぎり
05	水	牛乳 せんべい	米飯 鮭の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁	野菜ポッキー 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鮭 米みそ 粉チーズ	オレンジ 人参 ごぼ う 玉葱 ほうれん草 人参 いんげん パ セリ	520	おにぎり
06	木	チーズ	ひき肉納豆丼 もやしと人参のナムル 中華スープ	スイートポテト 牛乳	さつまいも 米 バ ター 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚挽肉 納豆 豆腐 豆乳 米みそ	バナナ 玉葱 もやし 人参 小松菜 コーン ねぎ ワカメ	568	おにぎり
07	金	飲むヨーグルト せんべい	米飯 魚の照り焼き ブロッコリーソテー 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	米 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 片栗 粉	牛乳 かわい 豆乳 米みそ 油揚げ	梨 ブロッコリー 人 参 玉葱 パナナ え のき コーン ねぎ 切り干し大根	491	おにぎり
08	土	飲むヨーグルト せんべい	鶏ごぼう丼 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 三温糖	ヨーグルト 鶏肉 豆 腐 米みそ	バナナ 玉葱 ごぼう キャベツ 人参 いん げん	414	
11	火	チーズ	豚丼 切り干し大根サラダ 味噌汁	11日) プレーンクッキー 牛乳 25日) 誕生日ケーキ 牛乳	米 小麦粉 三温糖 じゃが芋 油 ごま油 11日) 片栗粉 バター	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶 米みそ きな粉 25日) 生クリーム 豆乳	玉葱 みかん キャベ ツ コーン 切り干し 大根 生姜 ワカメ 25日) みかん缶	11日) 636 25日) 705	おにぎり
12	水	牛乳 せんべい	夏野菜カレー フレンチサラダ 野菜スープ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米 米粉 三温糖 油	牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶	ぶどうジュース 玉葱 バナナ キャベツ 人 参 南瓜 なす 胡瓜 りんご 寒天	595	おにぎり
13	木	チーズ	米飯 カレイの煮つけ ひじきとツナの炒め物 味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 黒糖 三 温糖 油 ごま油	牛乳 かわい 豆乳 ツナ缶 米みそ 油揚 げ	梨 小松菜 玉葱 な す 人参 ひじき 生姜	528	おにぎり
14	金	飲むヨーグルト せんべい	米飯 レバーのかりん揚げ コールスローサラダ 味噌汁	きな粉おこし 牛乳	米 片栗粉 三温糖 バター 油 コーンフレーク	牛乳 とりレバー 豆 腐 米みそ きな粉 マシュマロ	バナナ キャベツ 玉 葱 人参 コーン 生 姜 ワカメ	592	おにぎり
17	月	牛乳 せんべい	米飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の青のり和え 味噌汁	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 三温糖	牛乳 豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 米みそ	とうもろこし オレン ジ 玉葱 キャベツ 人参 切り干し大根 青の り	540	おにぎり
29	土	飲むヨーグルト せんべい	三色丼 具沢山味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	米 三温糖 油	ヨーグルト 鶏挽肉 鮭フレーク 豆腐 米みそ	バナナ ほうれん草 玉葱 えのき 人参 生姜	389	

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★25日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★ロールパン・マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	537	22.3	14.6	235	2.6
乳児	484	19.7	13.9	246	2.1
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	841	0.32	0.50	24	1.6
乳児	687	0.26	0.40	19	1.5

## 給食レシピのご紹介

“レバーのかりん揚げ”

今月はレバーのかりん揚げをご紹介します。  
レバーは鉄分やビタミンB1が補える夏バテにおすすめな食材です。豚や牛のレバーよりも臭みが少ない鶏レバーですが、臭みがある場合は流水で血合いを丁寧に洗い流すようにしてください。味付けは、ケチャップの甘辛ソースで子供達にも食べやすい味付けとなっています。レシピには載せていませんがお好みでごまも入れて風味を変えるのもおすすめです。給食の味をぜひ！ご家庭でも試してみてください。

食品名	幼児1人分	大人1人分
鶏レバー	50	100
しょうが	0.8	1.6
しょうゆ	1.2	2.4
片栗粉	5	10
油	3	6
ケチャップ	5	10
三温糖	3	6
ウスターソース	3	6

- 1) ケチャップ、三温糖、ウスターソースを鍋で加熱しソースを作る
  - 2) 生姜をおろし、生姜醤油を作る
  - 3) レバーを流水でよく洗いキッチンペーパーなどで水気を拭く
  - 4) レバーに生姜醤油をよくもみこむ
  - 5) レバーの汁気をペーパーで拭く
  - 6) 汁気のとれたレバーから片栗粉をまぶし余分な粉をはたいて油で揚げる
  - 7) 揚げたレバーを①のたれに絡めて完成
- ※鶏レバーは油がはねやすいので注意が必要です

暑い夏を食事で乗り切りましょう！

①『ビタミンB1』を多く含む食べ物を食べよう！  
ビタミンB1はエネルギーを作り出すときに必要なビタミンで不足すると体がだるくなったり、眠くなったりして元気が出ません。夏バテ対策のために積極的にとりましょう。

【ビタミンB1を含む食材】  
豚肉、枝豆、ごま、うなぎ、レバー、ニンニク、玄米・胚芽米

②上手な水分補給を！

子どもは大人より多くの水分を必要としています。暑い夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出され水分補給は欠かせません。少ないものを中心に与える飲み物は、糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクは、食欲を減退させ味覚の発達を妨げることとなります。

