

しっかり食べて



暑い夏を  
元気に過ごしましょう！



たんぽぽ保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

# こんだてひょう

日	曜日	行事	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	火		おせんべい	ごはん ラタウイユ コールスローサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	米 はいが米 オリブ油 砂糖 油	玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ トマト 小松菜 キャベツ きゅうり	(手作り) 豆腐ドーナツ	夏野菜をトマト味で煮込んで作るラタウイユです。
2	水		おせんべい	ロールパン スープ さかなの竜田揚げ ゆで野菜	さかな	パン 片栗粉 油 ごま じゃがいも	キャベツ ピーマン えのき ねぎ	おかし	あじつ 味付けした魚を色よく油で揚げます。
3	木		おせんべい	ごはん 中華スープ チンジャオロースー	わかめ 豚肉 豆腐	米 はいが米 ごま油 片栗粉	ピーマン もやし たけのこ エリンギ 人参 チンゲン菜	のむヨーグルト おかし	細切り野菜を炒めて作るチンジャオロースーです。
4	金		おせんべい	ねぎ塩豚丼 根菜みそ汁 くだもの	豚肉 豚揚げ 赤みそ	米 はいが米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ピーマン レモン ごぼう 大根 メロン	(手作り) 牛乳かん	優しい味にレモンが入るねぎ塩豚丼です。
5	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
7	月		おせんべい	ごはん 冬瓜のスープ 炒めピーマン	豚肉	米 はいが米 ピーマン 油	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜 冬瓜 えのき ねぎ	(手作り) ゆでとうもろこし	冬瓜は冬まで保存ができる夏野菜です。
8	火		スティックパン	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 じゃがいも こんにやく 砂糖 片栗粉 春雨	人参 しめじ ピーマン きゅうり	コーンフレーク 牛乳かけ	保育園で人気のパンサンスーです。
9	水		おせんべい	ロールパン スープ ささみのみくら ゆで野菜	ささみ	パン 小麦粉 油	キャベツ 人参 モロヘイヤ エリンギ 玉ねぎ	牛乳 おかし	野菜の王様モロヘイヤが入るスープです。
10	木		おせんべい	ごはん さかなのソース煮 切干大根の中華ナマス	さかな	米 はいが米 砂糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	おき水	大根は干すことで栄養価がアップします。
12	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
14	月	自由登園	おせんべい	お弁当				おかし	
15	火		おせんべい	お弁当				おかし	
16	水		おせんべい	お弁当				おかし	
17	木		おせんべい	お弁当				おかし	
18	金		おせんべい	ごはん タコライス すまし汁 くだもの	豚肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 油	玉ねぎ トマト レタス ねぎ 梨	おき水	食感の違う食べ物が組合わさったタコライスは。
19	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ		
21	月		おせんべい	ごはん 中華スープ 麻婆ナス	豚肉 赤みそ 鶏卵 豆腐	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす しめじ 人参 ねぎ えのき 小松菜	(手作り) おにぎり	しゅん 旬のなすを味わいます。
22	火		おかし	ごはん みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤み そ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ もやし コーン ほうれん草	(手作り) 煮しん	じゃがいもは下ゆでしてから炒めます。
23	水		おせんべい	ロールパン スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	パン 片栗粉 油	キャベツ しめじ かぼちゃ 小松菜	おかし	あじつ 味付けした魚に片栗粉をまぶして油で揚げます。
24	木		おせんべい	ピピンノ丼 わかめスープ 枝豆コーン	牛肉 わかめ ウィンナー	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき えだまめ コーン	(手作り) フルーツパン	ごはんを混ぜて食べるピピンノ丼です。
25	金	誕生会	スティックパン	ツナピラフ 肉団子スープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 はいが米 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ チンゲン 菜	ケーキ	肉団子は給食室でこねて丸めて作ります。
26	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ		
28	月	バナナ		ごはん ナスのみそ汁 豚肉とたっぷりきのこの南蛮炒め	豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 砂糖 ごま油 片栗粉	しいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 なす 小松菜	(手作り) そうめん汁	しゅん 旬のなすを味わいます。
29	火		おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ちりじゃこサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 じゃこ	米 はいが米 砂糖 ごま油	しめじ 人参 チンゲン菜 レタス きゅうり	(手作り) マカロニきなこ	あたま 頭からしっぽまでじゃこの栄養を全部食べます。
30	水		おせんべい	ロールパン 夏野菜のスープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ なす オクラ 玉ねぎ コー ン	おかし	夏野菜は何が入っているかな。
31	木		おせんべい	ごはん 中華スープ チャブチ	豚肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油 ごま	人参 キャベツ ピーマン エリンギ もやし チンゲン菜	(手作り) ゆでとうもろこし	春雨と野菜をケチャップ味で炒めるチエブチです。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー468Kcal たんぱく質19.1g 脂質13.9g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎8月栄養価平均 エネルギー433Kcal たんぱく質16.8g 脂質11.9g 塩分1.4g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

## 暑い夏を元気にすこす食事

- ① 朝ごはんは必ず食べよう
- ② ビタミンB1を摂ろう(豚肉・枝豆など)
- ③ 旬の夏野菜を食べよう
- ④ しっかり食べよう

(食欲がないときは、カレー粉やレモン汁・梅干しなど香辛料や酸味をプラスしてみよう)

保育園の給食の情報はこちら・給食を作っている様子も掲載しています →



## ポークビーンズ レシピ

材料 (作りやすい分量)

豚肉	100g	調味料	
水煮大豆	100g	コンソメ	5g
玉ねぎ	小1個	トマトケチャップ	30g
じゃがいも	2個	ウスターソース・塩・パセリ	
人参	小1個		
トマト缶	150g		

### 作り方

- ① 野菜はサイコロ切りにする。
- ② 鍋に油(分量外)を熱し、豚肉・野菜・大豆の順に炒め、コンソメ・水を加えて煮立たせる。
- ③ 野菜が煮えたら調味料を加えて煮込む。

夏に必要な栄養が  
しっかり摂れる！