

こんだてひょう

今月のテーマ

しっかり食べて



暑い夏を
元気に過ごしましょう！



たんぼぼ保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

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	木		(手作り) マカロニきなこ	ごはん さかなのソース煮 切干大根の中華ナス	さかな ハム	米 はいが米 粗糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	豆乳 昆布	いつもの煮魚をひと味違うソースで煮ます。
2	金	七夕会	かんきつ	五目ごはん けんちん汁 くだもの	油揚げ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 粗糖 こんにやく	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ すいか	(手作り) ヨーグルト和え	いろいろな食材の食感を楽しむけんちん汁です。
3	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	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
5	月		ふかし芋	ごはん 五色きんぴら 梅おひたし	豚肉 ひじき かつお節	米 はいが米 こめ油 粗糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき 練梅	(手作り) きな粉クッキー	梅は疲れた体を元気にしてくれますよ。
6	火		バナナ	カレーライス ブロッコリー ゼリー	ツナ ゼリー	じゃがいも こめ油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	(手作り) 牛乳かん	おなかを暖かく作るカレーです。
7	水		じゃがいも煮	ロールパン 冬瓜のスープ さかなのごま揚げ レタス	さかな	こめ粉パン ごま 片栗粉 粗糖	冬瓜 小松菜 えのき レタス	牛乳 バナナ	冬瓜は冬まで保存ができる夏野菜です。
8	木		かぼちゃ煮	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉 ハム	米 はいが米 ごま油 片栗粉 粗糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり	(手作り) 水ようかん	野菜を細切りにして炒めるチンジャオロースーです。
9	金		スティックパン	じゃこじゃこごはん 豚汁 くだもの	じゃこ 鶏卵 大豆 豚肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも こんにやく	小松菜 人参 ごぼう ねぎ メロン	かき氷	畑の肉と呼ばれる大豆は栄養がたっぷりです。
10	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	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
13	火	自由登園		お弁当					
14	水			お弁当					
15	木			お弁当					
16	金			お弁当					
17	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	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
19	月		(手作り) ヨーグルト和え	ごはん 卵スープ 麻婆なす	豚肉 赤みそ 鶏卵 豆腐	米 はいが米 粗糖 片栗粉 ごま油	なす しいたけ 人参 ねぎ えのき 小松菜	豆乳 昆布	旬のなすを味わいます。
20	火		スティックパン	ごはん ラタトゥイユ コールスローサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	米 はいが米 オリーブ油 粗糖 こめ油	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) そうめん汁	夏野菜をトマト味で煮込んで作るラタトゥイユです。
21	水		バナナ	ロールパン ドレッシング和え ミートボールの野菜煮込み	豚肉	こめ粉パン 片栗粉 こめ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり みかん缶	(手作り) バインケーキ	くだものと野菜を合わせたドレッシング和えです。
22	木		かんきつ	ロールパン ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	こめ粉パン じゃがいも こめ油 国産小麦粉 バター 粗糖 ごま油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり	(手作り) ぶどうゼリー	ルウから手作りのシチューはやさしい味ですよ。
23	金	誕生会	じゃがいも煮	もやしのキーマカレー フレンチサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 粗糖 こめ油	もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり パプリカ すいか	かき氷	もやしのシャキシャキを楽しむカレーです。
24	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	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
26	月		梨	ごはん 豚肉のしょうが焼き スティックサラダ	豚肉 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり	(手作り) コロコロ芋	豚肉をしょうが汁に漬けると柔らかくなるんです。
27	火		かんきつ	ごはん ぶりぶり中華炒め トマトのサラダ	鶏肉	米 はいが米 ごま油 こんにやく 粗糖 片栗粉	しいたけ ピーマン たけのこ 人参 トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) アセロラゼリー	とよかわとんぼ 豊川特産のトマトとしそのサラダです。
28	水		バナナ	ロールパン スープ 魚の甘酢あんかけ	さかな 豆腐	こめ粉パン 片栗粉 こめ油 粗糖	人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	梨	さかなにあまずっぱいあんをかけます。
29	木		スティックパン	ピピンバ并 わかめスープ くだもの	牛肉 わかめ	米 はいが米 ごま ごま油 粗糖	もやし 人参 きゅうり えのき ねぎ 梨	(手作り) フルーツポンチ	ごはんと具を混ぜて食べるピピンバ并です。
30	金		ふかし芋	親子丼 なすのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 粗糖	しいたけ 玉ねぎ なす ねぎ しめじ	牛乳 バナナ	なすのへたにはとがったとげがあります。
31	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	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		

◎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508Kcal たんぱく質20.1g 脂質17.0g 塩分1.4g

暑い夏を元気に過ごす食事

(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459Kcal たんぱく質17.4g 脂質14.4g 塩分1.3g

◎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。

- 朝ごはんは必ず食べよう
- ビタミンB1を摂ろう(豚肉・枝豆など)
- 旬の夏野菜を食べよう
- 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 → →

ラタトゥイユ レシピ

材料(作りやすい分量)

- | | | | |
|------|------|--------------|-----|
| 鶏肉 | 100g | 調味料 | |
| 玉ねぎ | 小1個 | コンソメ | 5g |
| かぼちゃ | 1/8個 | トマトケチャップ | 30g |
| なす | 2個 | ウスターソース・塩・胡椒 | 少々 |
| ピーマン | 2個 | | |
| トマト缶 | 150g | | |

作り方

- 野菜は一口大に切る。
- 鍋にオリーブ油(分量外)を熱し、鶏肉・野菜の順に炒め、コンソメ・水を加えて煮立たせる。
- 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