

令和6年度 8月 幼児食献立表

今月の目標: 酢を取り入れよう

つわぶき園

* はセンター調理、○は園での調理です。

月 26	火 13 27	水 28	木 1 29	金 2 30	土 3
<p>* カレイの塩焼き</p> <p>カレイ 塩 だし(かつお・昆布)</p> <p>* 南瓜のそぼろあんかけ</p> <p>南瓜 鶏ミンチ かつおだし 砂糖 しょう油 きぬさや・ 片栗粉</p> <p>○ブロッコリーツナ炒め</p> <p>ブロッコリー トマト ツナ缶 みりん しょう油 オリーブ油</p> <p>○味噌汁</p> <p>なす 油揚げ 人参 ねぎ だし(かつお・昆布) ごうじ味噌</p>	<p>* 家常豆腐</p> <p>角揚げ 豚肉 ピーマン 人参 生姜 砂糖 しょう油 かつおだし</p> <p>* 春巻き</p> <p>キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ねぎ ひじき 生姜 油 小麦粉 みりん</p> <p>○きゅうり塩ごまナムル</p> <p>きゅうり どうもろこし もやし 鶏がらだし 炒りごま ごま油</p> <p>○中華スープ</p> <p>チンゲン菜 人参 きくらげ カニカマ 鶏がらだし ごま油</p>	<p>○カレーシチュー</p> <p>豚肉 人参 玉ねぎ 南瓜 カレー粉 油 無塩ケチャップ カレールウ(小麦・牛含む)</p> <p>○豆乳マヨサラダ</p> <p>キャベツ パプリカ きゅうり ささみ どうもろこし 枝豆 豆乳 オリーブ油 塩 甘酢</p> <p>★スプーン 持参してください</p> 	<p>* あじみりん焼き</p> <p>あじ 砂糖 みりん しょう油 塩 油 水あめ だし(かつお・昆布)</p> <p>* れんこんきんぴら</p> <p>れんこん 人参 豚ミンチ ごま しょう油 砂糖 油</p> <p>○オクラおかか和え</p> <p>オクラ しめじ もやし かつお節 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん</p> <p>○味噌汁</p> <p>南瓜 玉ねぎ わかめ 豆腐 だし(かつお・昆布) ごうじ味噌</p>	<p>* 肉じゃが</p> <p>牛肉 じゃが芋 人参 三度豆 玉ねぎ かつおだし 砂糖 しょう油</p> <p>* エビフライ</p> <p>えび バン粉 小麦粉 塩 大豆粉 油</p> <p>○ほうれん草ソテー</p> <p>ほうれん草 ベーコン どうもろこし しょう油 みりん オリーブ油</p> <p>○野菜スープ</p> <p>レタス 人参 玉ねぎ 鶏肉 しょう油 コンソメ</p>	<p>○ナポリタン</p> <p>スパゲティ ウインナー ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ 鶏がらだし オリーブ油</p> <p>○豆乳スープ</p> <p>南瓜 鶏肉 玉ねぎ パセリ 鶏がらだし 豆乳</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>14日~16日 お盆休み協力日</p> <p>17日 お弁当の日</p> <p>31日 らいおん組 一日のくらし協力日</p> </div>
<p>○米粉クッキー</p> <p>米粉 卵 油 砂糖 バニラエッセンス</p> <p>・牛乳</p>	<p>・バナナ</p> <p>・芋けんぴ</p> <p>・牛乳</p>	<p>○シュガートースト</p> <p>食パン 砂糖 バター</p> <p>・牛乳</p>	<p>○お好み焼き</p> <p>キャベツ 豚ミンチ お好みミックス 油 ソース かつお節</p> <p>・ジョア</p>	<p>○黒糖ういろろ</p> <p>黒糖 米粉 白玉粉</p> <p>・ルヴァン(災害用)</p> <p>・牛乳</p>	<p>・雪の宿</p> <p>・牛乳</p>
<p>* さば塩こうじ焼き</p> <p>さば 塩こうじ だし(こぶ かつお)</p> <p>* 味噌炒め</p> <p>大豆ミート キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 味噌 油</p> <p>* 五種の野菜焼売</p> <p>鶏肉 どうもろこし 人参 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 生姜 ぱん粉 みりん 小麦粉 砂糖 塩 しょう油</p> <p>○すまし汁</p> <p>大根 人参 オクラ 玉ねぎ かまぼこ 塩 しょう油 みりん だし(かつお・昆布)</p> <p>○蒸しどうもろこし</p> <p>どうもろこし</p> <p>・牛乳</p>	<p>* 鶏の竜田揚げ</p> <p>鶏肉 生姜 塩 しょう油 片栗粉 油</p> <p>* 人参チャンプル</p> <p>人参 ツナフレーク ピーマン 塩 砂糖 しょう油 油</p> <p>○チンゲン菜カレー炒め</p> <p>チンゲン菜 もやし 鶏がらだし カレー粉 しょう油 みりん オリーブ油</p> <p>○ミネストローネ</p> <p>キャベツ 玉ねぎ トマト缶 ウインナー セロリ 鶏がらだし</p>	<p>○バターチキンカレー</p> <p>鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト カレー粉 無塩バター カレールウ(小麦・牛含む)</p> <p>○和風ツナサラダ</p> <p>レタス ツナ缶 きゅうり 大根 ブロッコリー 人参 青しそ ごま油 甘酢 しょう油</p> <p>★スプーン 持参してください</p> 	<p>* 赤魚の煮つけ</p> <p>赤魚 しょう油 みりん 砂糖 生姜 食塩 だし(かつお・昆布)</p> <p>* 小松菜ソテー</p> <p>小松菜 コーン 玉ねぎ ベーコン 油 塩 しょう油</p> <p>○なす味噌炒め</p> <p>なす 人参 赤味噌 ごうじ味噌 砂糖 炒りごま 油 みりん 厚揚げ だし(かつお・昆布)</p> <p>○豚汁</p> <p>豚肉 ごぼう 人参 さつまい ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布)</p>	<p>* ポテトとお米のささみカツ</p> <p>ささみ じゃが芋 米粉/パン粉 塩 コンヨウ 砂糖 油</p> <p>* ポークビーンズ</p> <p>豚肉 人参 大豆 じゃが芋 ケチャップ コンソメ 砂糖</p> <p>○三度豆和え物</p> <p>三度豆 油揚げ きゅうり しょう油 だし(かつお・昆布) みりん</p> <p>○味噌汁</p> <p>豆腐 白ネギ ほうれん草 人参 だし(かつお・昆布) ごうじ味噌</p>	<p>○ぶっかけそうめん</p> <p>そうめん 油揚げ わかめ 人参 きゅうり 炒りごま だし(かつお・昆布) しょう油 砂糖</p> <p>○レタスサラダ</p> <p>レタス ツナ缶 きゅうり コーン缶 オリーブ油 甘酢</p> 
<p>○災害用ビスケット</p> <p>~いちごジャム添え~ 災害用ビスケット いちごジャム</p> <p>・牛乳</p>	<p>・スイカ</p> <p>・災害用ビスコ</p> <p>小麦粉 砂糖 全粉乳 ショートニング 塩 (乳製品を含む)</p> <p>・牛乳</p>	<p>○野菜クラッカー</p> <p>枝豆 玉ねぎ 人参 ベーキングパウダー 塩 小麦粉 炒りごま 油</p> <p>・ジョア</p>	<p>○ホットケーキ</p> <p>ホットケーキMIX 卵 牛乳 バター メープルシロップ</p> <p>・牛乳</p>	<p>・おにぎりせんべい</p> <p>・牛乳</p>	

酢を上手にとり入れましょう。

8月はまだまだ暑さが続きます。昔から体に良いと言われている"酢"を上手に食事にとり入れて、元気に夏を過ごしましょう!!

ポイント

- ・一日に大人は30cc、子どもは15cc 酢をとりましょう!
 - ・疲労回復には、夕食時に摂取すると効果的です!
- しょう油のかわりにポン酢をかけたリ、牛乳にまぜて飲んだりすると、とりやすいですよ~! (牛乳150mlあたり 酢15cc)
- リンゴ酢なども入れたり、甘みを足すと飲むヨーグルトみたいになりますよ!!

効果

- ・疲労回復、食欲増進
 - ・カルシウムやビタミン類の吸収を助け、身体の抵抗力を上げる
 - ・胃酸の分泌を高め、消化を促進
 - ・血液の流れが良くなり、肩こりや冷え症を改善
- 