



8がっの給食だより

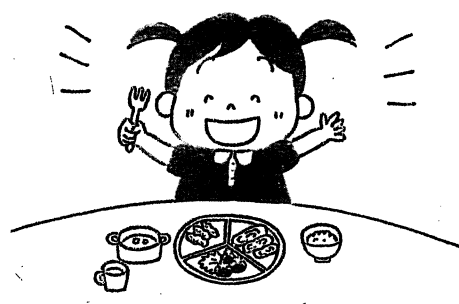
令和3年7月30日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと	
2 (月)	ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 野菜スープ グレープフルーツ	ツナ缶、人参、玉葱、卵 すき昆布、切干大根、人参 つきこん、さつま揚げ、大豆水煮 白菜、もやし	ゆかりご飯	牛乳 手)チーズ蒸しパン	おかゆ 卵とじ煮 やわらか煮	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	<p>【 おうちで食育 】</p> <p>ソフトドリンクの糖分</p> <p>暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。 1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml。 体重15kgの子どものなら、1500mlもの水分が必要だということになります。 おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや、果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。 それぞれの糖分の量を知り、子どもに飲ませ過ぎないように気をつけましょう。</p> <p>ソフトドリンクの糖分量目安</p> <ul style="list-style-type: none"> * スポーツドリンク500ml ↓ 31g(角砂糖約7.8個分) * オレンジジュース200ml ↓ 21g(角砂糖約5.2個分) * 野菜ジュース200ml ↓ 15g(角砂糖約3.7個分) * レモンジュース500ml ↓ 33g(角砂糖約8.2個分) 	
3 (火)	鮭の味噌焼 ほうれん草の磯和え 清汁 白桃缶	鮭、味噌、ミソ、三温糖、油 ほうれん草、人参、もやし 刻みのり 豆腐、若布	麦ご飯	ジョア つぶせんべい	おかゆ 鮭の味噌煮 二色おひたし	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g		
4 (水)	ささ身のあけぼの揚げ 若布の酢の物 味噌汁 りんご	ささ身、天ぷら粉、油、ケチャップ 若布、胡瓜、かみ風味 じゃが芋、玉葱、ほうれん草	麦ご飯	牛乳 ポンドーナツ	おかゆ ささ身煮 煮浸し	熱量 411kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.1g 食塩 1.6g		
5 (水)	カップ納豆 スパゲッティサラダ 豚汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ サラスパ、人参、胡瓜、ツナ缶 コーン、マヨネーズ 豚肉、大根、人参、じゃが芋 ゴボウ、つきこん、長葱、豆腐	麦ご飯	牛乳 手)甘食	おかゆ ひきわり納豆 スープパスタ	熱量 384kcal タンパク質 20.0g 脂質 19.1g 食塩 1.6g		
6 (金)	ぶりの揚げ漬け 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	ぶり、生姜、にんにく、長葱 白菜、人参、花かつお もやし、玉葱	ふりかけご飯	牛乳 ミニぼんえびせん スティックゼリー	おかゆ 白身魚煮 白菜の旨煮	熱量 398kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g		
7 (土)	五目うどん オレンジ	乾麺、ほうれん草、人参 ナルト、油揚げ	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 19.1g 食塩 1.6g		
10 (火)	エビフライ ひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ	エビフライ、油、ソース ひじき、人参、さつま揚げ 大豆水煮、絹さや 大根、人参、しめじ	麦ご飯	手)ヨーグルト和え	おかゆ 白身魚煮 二色おひたし	熱量 303kcal タンパク質 20.6g 脂質 18.2g 食塩 1.6g		
11 (水)	カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 グレープフルーツ	豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、バター、カレー粉 キャベツ、もやし、人参 胡瓜、白ゴマ	麦ご飯	牛乳 手)豆腐入り 白玉だんご	おかゆ スープ煮 キャベツの旨煮	熱量 333kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 1.6g		
12 (木)	豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 中華スープ みかん缶	豚肩ロース、玉葱、筍、ピーマン 春雨、胡瓜、人参、ハム、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 煮物 春雨煮	熱量 367kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.1g 食塩 1.6g		
13 (金)	お弁当となります。							
14 (土)	登園予定のお子さんは、お弁当持参でお願いします							

8がっの給食だより

令和3年8月16日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
16 (月)	カップ納豆 切干大根煮 味噌汁 オレンジ	カップ納豆、味つゆ 切干大根、人参、干椎茸 絹さや、大豆水煮 じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 せんべい	おかゆ ひきわり納豆 スープ煮	熱量 329kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	<p>夏バテに気をつけよう！！</p> <p>夏バテにならない食事</p> <p>食欲がなくて体がだるい… 大人でもつらい夏バテですが、最近、 子どもの夏バテも増えています。 夏バテにならないためには、力のもとになる タンパク質や汗をかくことで失われるビタミンB1、 ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。</p> <p>暑いからといって、冷たい飲み物や 食べ物ばかりとっていると、栄養のバランスが 崩れ、体調が崩れやすくなります。 夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ 楽しく夏を乗り切りましょう。</p>
17 (火)	鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 清汁 グレープフルーツ	鯖、生姜、にんにく、味噌 ほうれん草、人参、しめじ 油揚げ、花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	麦茶 バナナ しめるせんべい	おかゆ 味噌煮 二色おひたし	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
18 (水)	野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	野菜コロッケ、ソース ブロッコリー、人参、錦糸卵 キャベツ、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)キャロットケーキ	おかゆ 豚肉の煮物 ブロッコリー煮	熱量 323kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	
19 (水)	洋風厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 白桃缶	人参、鶏挽肉、干椎茸、卵 もやし、胡瓜、かみ風味 じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 ソフトケーキ	おかゆ 卵とじ煮 グリーンマッシュ	熱量 356kcal タンパク質 17.4g 脂質 16.9g 食塩 1.6g	
20 (金)	白身魚の磯辺揚げ 小松菜のお浸し 清汁 りんご	鱈、天ぷら粉、青のり、油 小松菜、人参、ちくわ 花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)ジャムサンド	おかゆ 鱈の煮物 旨煮	熱量 399kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
21 (土)	ひじきご飯 味噌汁	ひじき、人参、豚肉、油揚げ じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 煮浸し	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
23 (月)	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ みかん缶	豆腐、干椎茸、長葱、人参 豚挽肉、にんにく、生姜 春雨、人参、胡瓜、胡瓜 ハム、錦糸卵 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	手)フルーツポンチ	おかゆ ふんわり煮 春雨煮	熱量 398kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
24 (火)	かじきの味噌焼き ブロッコリーの和え物 清汁 りんご	かじき、味噌、ミソ、三温糖 ブロッコリー、人参、花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 小さなマドレーヌ ミニわかめちゃん	おかゆ 白身魚煮 煮浸し	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
25 (水)	カップ納豆 スパゲティサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ サラスパ、人参、胡瓜、ツナ缶 コーン、マヨレ じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 ザラメせんべい バタークッキー	おかゆ ひきわり納豆 スープパスタ	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
26 (木)	味付け肉だんご 若布の酢の物 味噌汁 白桃缶	味付け肉だんご 若布、胡瓜、みかん缶 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 手)大学かぼちゃ	おかゆ 肉だんご風 グリーンマッシュ	熱量 399kcal タンパク質 20.8g 脂質 24.2g 食塩 1.6g	
27 (金)	煮魚 ほうれん草の磯和え 清汁 グレープフルーツ	赤魚、中ザラ、醤油 ほうれん草、人参、もやし 刻みのり 白菜、人参	麦ご飯	牛乳 菓子	おかゆ 煮魚 お浸し	熱量 378kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
28 (土)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ バナナ	スパゲッティ、人参、玉葱 バター、トマト缶、ケチャップ、しめじ ツナ缶、にんにく、粉チーズ キャベツ、人参	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	スープパスタ	熱量 323kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
30 (月)	鶏の甘酢煮 すき昆布煮 味噌汁 スイカ	鶏手羽元、生姜、にんにく 長葱 すき昆布、切干大根、人参 さつま揚げ、つきこん、絹さや 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 手)パウンドケーキ	おかゆ 煮鶏 旨煮	熱量 398kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
31 (火)	鮭フライ 白菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	鮭、小麦粉、卵、パン粉、油 白菜、人参、花かつお じゃが芋、玉葱	麦ご飯	パックジュース ミニぼんごさかな アニマルビスケット	おかゆ 煮魚 白菜のスープ煮	熱量 400kcal タンパク質 20.2g 脂質 19.0g 食塩 1.6g	



※ おすすめの食材

疲労回復に効くビタミンB1が豊富
・豚肉
・うなぎ



タンパク質やビタミンCが豊富
・枝豆
・チーズ



ビタミンCが豊富
・オクラ
・トマト

