

8月 食育だより

乳幼児食

あごの発達について

★ 歯がきれいに並ぶあごに成長させるには「噛む」ことが大切です

よく噛むことは単に食を楽しむためではなく、全身の働きを向上させ、健康な体を維持するのに重要です。硬いものを避けて、柔らかいものばかり食べて育つと、あごの関節の機能や噛むための筋肉が低下し、あごの骨の成長が遅れがちになります。噛むことの8大効用を学ぶための標語として、『ひみこの歯がいーぜ』をご紹介します。

 <p>肥満予防</p> 	 <p>味覚の発達</p> 	 <p>言葉の発音はっきり</p> 	 <p>脳の発達</p> 
 <p>歯の病気予防</p> 	 <p>がん予防</p> 	 <p>胃腸快調</p> 	 <p>全力投球</p> 

ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

ニンジンとおからのもちもちパンケーキ



環境に優しく、お財布にも優しい「おから」を使ったパンケーキをご紹介します。おからは捨てられることが多いため、産業廃棄物と呼ばれた時期もありますが、食物繊維が豊富で、野菜不足を補ってくれる優秀な食材です。ニンジンと組み合わせて、彩りよくしました。冷凍保存も可能です。好きな時に気軽に食べる健康的なおやつとして、朝食として、ぜひ作ってみてください。

- 作り方■
- 1.ボウルに豆乳と油を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。油と水分が分離しておらず、均一になったことを確認したら、砂糖とおからを加えて混ぜる。
 - 2.ザルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて、ふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
 - 3.ニンジンを加え、さらに切るように混ぜる。
 - 4.フライパンを中火にかける。油を全体に広げ、3.の生地を1/6ずつスプーンですくって、フライパンにのせる。ゴムベラでおさえて、1cmの厚さにして、丸く整える。フタをして弱めの中火で2分焼く。フタをあけて裏返し、2分焼いて火を消す。
 - 5.器によそい、ハチミツやメープルシロップ、マーマレードなどをつけていただく。

材料 (直径6~7cmのパンケーキ6枚分)

- ニンジンすりおろし 1/3本分(50g)
- おから 50g
- 豆乳(無調整) 50cc
- 砂糖 大さじ2
- 油 大さじ1
- 焼き用油 大さじ1
- 薄力粉 50g
- ベーキングパウダー 小さじ1



8月 食育だより 離乳食

あごの発達について

「噛んで食べる」当たり前と思うことですが、子どもの成長の中で自然に身につくものではありません。咀嚼力を早くつけようと硬いものを与えると、それを何とか食べようと丸呑みする習慣がついてしまったり逆に柔らかいものばかり与えて噛むことをしなければ、あごの骨が成長できずに歯並びや唾液の分泌に悪影響がでてきます。成長にあった離乳食を進めていきましょう。

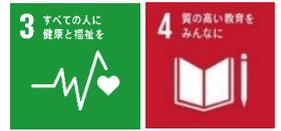
	5~6か月ごろ くちびるで食べる	7~8か月ごろ 舌で食べる	9~11か月ごろ 歯ぐきで食べる	1~2歳ごろ 歯で食べる
咀嚼力	口を開けて飲み込む	舌と上あごでつぶして咀嚼し、飲み込む	上下の歯ぐきでつぶして咀嚼し、飲み込む	前歯を使って噛み取り奥歯を使って噛む
食べ物の固さ	なめらかにすり潰した状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	ヨーグルトくらい 	豆腐くらい 	バナナくらい 	肉団子くらい 
食べ物の大きさ	ペースト 	2~5mm角 	7mm~1cm角 	1cm以上 
ポイント	赤ちゃんが自分で口を開けるのを待ちましょう。まずは、くちびるを開ける練習です。 	足が床やイスの補助板にしっかりつけば姿勢が安定して、あごや舌に力が入ります。 	前歯で食べ物を噛み取って、ひと口に入る量を確認する時期です。 	手づかみ食べるの全盛期です。食べようという意欲を引き出すため、手づかみ食べを十分にさせましょう。 

乳歯の役割について

乳歯は使う期間が約10年ですが、健全な永久歯を育てるために大切にしましょう！

<p>食べ物を噛む</p>  <p>虫歯があると痛みがでてしっかり噛むことが出来ません。</p>	<p>発音がよくなる</p>  <p>乳歯があることで舌の位置が決まります。その為、発音もハッキリ出来るようになります。</p>	<p>顔の形を整える</p>  <p>よく噛むことであごが発達し、歯並びもよくなり顔の形が整います。</p>	<p>永久歯が生える時の目印になる</p>  <p>乳歯の虫歯を放置すると永久歯まで虫歯になりやすくなります。早めに治療しましょう。</p>
---	---	--	---

栄養の日 8.4



～栄養のバランスを考えよう～

💡 栄養の日ってどんな日？

8 4
 栄養の語呂合わせから8月4日になりました。
 栄養を学び、食生活を考える日とするためとして制定されました。

🚂 たべもの列車げんき号

食べ物は身体の中でどんな働きをするかで3つの色の仲間に分けることができます。3色をバランスよく食べることが大切です。げんき号は3色の車両がついた列車です。3色をバランスよくのせると走りだします。げんき号で楽しく栄養バランスについて考えてみませんか？



ご紹介 **かいじゅうステップSDGs大作戦**

第5話『本が読めるってさいこう!』
 お魚はどうして水の中でも苦しめないのかな...？
 分からないことを調べられる本が読めるってさいこうだね!

動画はコチラから↑

©TPC ©KSW かいじゅうステップSDGs大作戦
<https://sdgs.kaijusep.com/>

1:35 / 3:40

からだ(血や肉や骨)をつくる



からだを動かす力になる



からだの調子を 整える



2022年8月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ピーマンの味噌炒め すまし汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 497kcal 蛋白質 21.9g	鶏肉 豚肉,赤みそ うすあげ	ブロッコリー ピーマン,たまねぎ,人参 青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖,キャノーラ油 麩	こいくちしょうゆ,本みりん 塩 こいくちしょうゆ,本みりん,酒 出汁,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
2	火	ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ 味噌汁	牛乳	お好み焼き お茶	エネルギー 436kcal 蛋白質 16.3g	サバ 味噌	人参 切干大根,きゅうり,コーン オクラ,たまねぎ	米 ごま油 キャノーラ油,きび砂糖	塩 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 豚ミンチ,ちくわ,キャベツ,青ねぎ 小麦粉,出汁,キャノーラ油,とんかつソース マヨドレ,青のり粉,系かつお お茶
3	水	ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え スープ	牛乳	フルーツポンチ やわらか鉄せんべい 牛乳	エネルギー 478kcal 蛋白質 16g	豚ミンチ,大豆,赤みそ 豆腐,わかめ	なす,たまねぎ,青ねぎ,土生姜 小松菜,はくさい,人参	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油,きび砂糖	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ,酒 水 こいくちしょうゆ 水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	牛乳 パイン缶,黄桃缶,りんご,バナナ きび砂糖,レモン,レモン汁,水 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
4	木	冷麺 ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ	牛乳	かやくおにぎり お茶	エネルギー 415kcal 蛋白質 13.8g	ハム,わかめ ツナ缶	きゅうり,トマト ブロッコリー,人参 バナナ	中華そば,きび砂糖,ごま油,白ごま マヨドレ	こいくちしょうゆ 本みりん,水,米酢,鶏ガラスープ	牛乳 米,うすあげ,しめじ,人参,本みりん うすくちしょうゆ,昆布 お茶
5	金	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	牛乳	コアコアヨーグルト ぼんち揚げ お茶	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.6g	鶏肉 納豆 味噌	たまねぎ,人参,ピーマン,土生姜 ほうれん草,もやし,人参 しめじ,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖 じゃがいも	酒,米酢,こいくちしょうゆ,水 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト ぼんち揚 お茶
8	月	*お弁当日*	牛乳	ポップコーン 食べる煮干し 牛乳	エネルギー 157kcal 蛋白質 7.7g					牛乳 ポップコーン,キャノーラ油,塩 食べる煮干し 牛乳
9	火	*お弁当日*	牛乳	ミルクゼリー やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 134kcal 蛋白質 3.8g					牛乳 黄桃缶,さとう,粉寒天,水,牛乳 鉄分入りソフトおせんべい お茶
10	水	*お弁当日*	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 204kcal 蛋白質 8.2g					牛乳 麩,キャノーラ油,きび砂糖,きな粉 牛乳
11	木	*山の日*			エネルギー 0kcal 蛋白質 0g					
12	金	*お弁当日*	牛乳	源氏パイ プチゼリー 牛乳	エネルギー 250kcal 蛋白質 6.5g					牛乳 源氏パイ まけんゼリー 牛乳

2022年8月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
15	月	*お弁当日*	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 193kcal 蛋白質 6.5g					牛乳 クラッカー、いちごジャム 牛乳
16	火	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	牛乳	オレンジゼリー エースコイン 牛乳	エネルギー 651kcal 蛋白質 16.8g	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ、パセリ きゅうり、人参、コーン パイン缶	米、アマランサス、キャノーラ油、ハヤシルー マカロニ、マヨドレ	ケチャップ、水 塩	牛乳 オレンジジュース、水、きび砂糖、粉寒天 エースコイン 牛乳
17	水	*お弁当日*	牛乳	ごまちんすこう 牛乳	エネルギー 212kcal 蛋白質 6.2g					牛乳 小麦粉、白ごま、きび砂糖、ラード 牛乳
18	木	ごはん 白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 すまし汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 18.5g	ホキ うすあげ	グリーンアスパラ 切干大根、人参、いんげん たまねぎ、小松菜	米 マヨドレ キャノーラ油、きび砂糖	塩麹、酒塩 出汁、こいくちしょうゆ	牛乳 小麦粉、豆腐、水、きび砂糖 ベーキングパウダー、キャノーラ油、きび砂糖 牛乳
19	金	ごはん 肉じゃが わかめとコーンの酢の物 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト コーンフレーク お茶	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.9g	牛肉 わかめ、ツナ缶 厚あげ、味噌	たまねぎ、人参、いんげん きゅうり、コーン しめじ、青ねぎ	米 じゃがいも、こんにやく、キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ 本みりん、酒、出汁 米酢、塩、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト コーンフレーク コーンフレークシュガー味 お茶
22	月	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 482kcal 蛋白質 17.5g	たら 味噌	青ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、人参 たまねぎ、はくさい	米 マヨドレ きび砂糖	酒、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア きび砂糖、キャノーラ油、豆乳 牛乳
23	火	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 486kcal 蛋白質 17.1g	鶏肉、厚あげ わかめ、味噌	大根、ごぼう、しいたけ、人参、いんげん キャベツ、人参 もやし	米 こんにやく、きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、出汁 米酢、うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 食パン、きび砂糖、バター 牛乳
24	水	ごはん 肉豆腐 いんげんと大豆のごま酢和え 味噌汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.2g	豚肉、豆腐 大豆 味噌	はくさい、たまねぎ、人参、青ねぎ いんげん、人参 えのき、キャベツ	米 きび砂糖 きび砂糖、白ごま	出汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒 こいくちしょうゆ、米酢 出汁	牛乳 じゃがいも、キャノーラ油、塩 牛乳
25	木	☆お誕生日会☆ ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ プチゼリー スープ	牛乳	プリン・アラ・モード お茶	エネルギー 621kcal 蛋白質 18.6g	ハム 鶏肉	たまねぎ、コーン、人参、パセリ 土生姜、にんにく ブロッコリー、人参、コーン 大根、小松菜	米、キャノーラ油 片栗粉、キャノーラ油 マヨドレ まけんゼリー	ブイヨン、ケチャップ 酒、こいくちしょうゆ、塩 塩 水、ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩	牛乳 プリンの素、牛乳 きび砂糖、水、湯さまし ホイップ、バナナ、黄桃缶 コーンフレーク お茶
26	金	冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 オレンジ	牛乳	きな粉おにぎり お茶	エネルギー 388kcal 蛋白質 13.4g	うすあげ、わかめ ささみ	人参 もやし、ほうれん草 オレンジ	うどん、きび砂糖、きび砂糖 きび砂糖	出汁、本みりん、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、本みりん、出汁 うすくちしょうゆ	牛乳 米、きな粉、きび砂糖 お茶
29	月	キーマカレー ひじきサラダ 黄桃缶	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 18.6g	大豆、合挽ミンチ ひじき	たまねぎ、人参、トマト缶、グリーンピース きゅうり、人参、コーン 黄桃缶	米、キャノーラ油、カレールウ マヨドレ、白ごま、きび砂糖	こいくちしょうゆ、ウスターソース うすくちしょうゆ、米酢	牛乳 食パン、イチゴジャム 牛乳
30	火	ごはん 昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 胡瓜の和え物 味噌汁	牛乳	フルーツヨーグルト やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 450kcal 蛋白質 17.6g	昆布 豚肉 味噌	たまねぎ、人参、土生姜、ピーマン きゅうり、もやし、人参 えのき、ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖、キャノーラ油 ごま油、きび砂糖	水、酒、本みりん、こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、酒 うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 バナナ、黄桃缶、ヨーグルト、きび砂糖 鉄分入りソフトおせんべい お茶
31	水	ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ スープ	牛乳	野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー 543kcal 蛋白質 19g	ホキ 豆腐	人参 キャベツ、コーン、パブリカ ほうれん草	米 小麦粉、パン粉、キャノーラ油、きび砂糖 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖	塩、水、とんかつソース 塩、米酢 水、ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、豆乳、水、南瓜、人参、小松菜 ウインナー 牛乳

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年8月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名	使っている主な材料			
		昼食	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他
1	月	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮 南瓜のやわらか煮	豆腐	たまねぎ 南瓜	米	出汁 出汁 出汁
2	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 たまねぎのやわらか煮	たら	きゅうり たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
3	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	小松菜 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
4	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 トマトのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	かれい	トマト ブロッコリー	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
5	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	豆腐	ほうれん草	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
8	月	*お弁当日*				
9	火	*お弁当日*				
10	水	*お弁当日*				
11	木	*山の日*				
12	金	*お弁当日*				
15	月	*お弁当日*				
16	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	きゅうり 人参	米	出汁 出汁 出汁
17	水	*お弁当日*				
18	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	ホキ	人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁
19	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	豆腐	きゅうり	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁
22	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	たら	人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁
23	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 大根のやわらか煮	豆腐	キャベツ 大根	米	出汁 出汁 出汁
24	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁
25	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	ブロッコリー 人参	米	出汁 出汁 出汁
26	金	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	ホキ	ほうれん草 ブロッコリー	やわらかうどん	出汁 出汁 出汁
29	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮	たら	きゅうり 人参	米	出汁 出汁 出汁
30	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	ほうれん草 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁
31	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	ホキ	キャベツ ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁

*煮はからたをつくる食品・練はからたの調子をととのえる食品・黄はからたを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年8月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	豆乳粥	豆腐	ブロッコリー 人参、たまねぎ 南瓜	米	出汁 出汁 出汁	米、豆乳
2	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	キャベツ粥	たら	人参 切干大根、きゅうり、コーン たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米、キャベツ
3	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	なす、たまねぎ 小松菜、人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	りんご水
4	木	煮込みうどん ブロッコリーのやわらか煮 バナナ	人参粥	かれい	きゅうり、トマト ブロッコリー、人参 バナナ	やわらかうどん	出汁 出汁	米、人参
5	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	アンパンマンせんべい	豆腐	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参	米	出汁 出汁 出汁	アンパンマンハッピーせんべい
8	月	*お弁当日*	南瓜茶巾					南瓜
9	火	*お弁当日*	アンパンマンせんべい					アンパンマンハッピーせんべい
10	水	*お弁当日*	きな粉粥					米、きな粉
11	木	*山の日*						
12	金	*お弁当日*	やわらか鉄せんべい					鉄分入りソフトおせんべい
15	月	*お弁当日*	人参粥					米、人参
16	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 マカロニのやわらか煮	南瓜茶巾	豆腐	じゃがいも、人参、たまねぎ きゅうり、人参	米	出汁 出汁	南瓜 マカロニ
17	水	*お弁当日*	きな粉マカロニ					マカロニ、きな粉
18	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	南瓜粥	ホキ	キャベツ 切干大根、人参、いんげん たまねぎ、小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米、南瓜
19	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	豆腐	たまねぎ きゅうり、コーン 人参	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも りんご水
22	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	たら	ブロッコリー ほうれん草、人参 たまねぎ、はくさい	米	出汁 出汁 出汁	りんご水
23	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	いんげん キャベツ、人参 大根	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
24	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	豆腐	はくさい、人参 いんげん、人参 キャベツ、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも
25	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	バナナ	ホキ	なす ブロッコリー、人参 大根、小松菜	米	出汁 出汁 出汁	バナナ
26	金	煮込みうどん ほうれん草のやわらか煮 オレンジ	雑炊	ホキ	ブロッコリー ほうれん草、人参 オレンジ	やわらかうどん	出汁 出汁	米、人参、出汁
29	月	七分粥 白身魚の煮付け 胡瓜のやわらか煮 スープ	パン粥	たら	たまねぎ きゅうり、人参 人参、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
30	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	ヨーグルト	豆腐	たまねぎ、人参 きゅうり、人参 ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	ヨーグルト
31	水	七分粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	ホキ	人参 キャベツ、コーン ほうれん草	米	出汁 出汁 出汁	南瓜

*赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年8月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	月	全粥 鶏肉煮 人参煮 味噌汁	豆乳粥	鶏肉 味噌	ブロッコリー 人参、たまねぎ 南瓜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	米、豆乳
2	火	全粥 白身魚の煮付け 切干大根煮 スープ	雑炊	たら	人参 切干大根、きゅうり、コーン オクラ、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、キャベツ、うすくちしょうゆ、出汁
3	水	全粥 麻婆茄子 小松菜の煮浸し スープ	りんごのコンポート	豚ミンチ、赤みそ わかめ	なす、たまねぎ 小松菜、人参 はくさい	米 片栗粉	出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	りんご、水、きび砂糖
4	木	煮込みうどん ブロッコリー煮 バナナ	人参粥	かれい	きゅうり、トマト ブロッコリー、人参 バナナ	やわらかうどん	出汁、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、出汁	米、人参
5	金	全粥 鶏肉煮 ほうれん草の煮付け 味噌汁	アンパンマンせんべい	鶏肉 味噌	たまねぎ、人参 ほうれん草、人参 しめじ	米 じゃがいも	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	アンパンマン、ビーせんべい
8	月	*お弁当日*	南瓜茶巾					南瓜
9	火	*お弁当日*	アンパンマンせんべい					アンパンマン、ビーせんべい
10	水	*お弁当日*	きな粉粥					米、きな粉
11	木	*山の日*						
12	金	*お弁当日*	やわらか鉄せんべい					鉄分入りソフトおせんべい
15	月	*お弁当日*	人参粥					米、人参
16	火	全粥 肉じゃが マカロニ煮	南瓜茶巾	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ きゅうり、人参	米 マカロニ	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	南瓜
17	水	*お弁当日*	きな粉マカロニ					マカロニ、きな粉、きび砂糖
18	木	全粥 白身魚と野菜煮 切干大根煮 すまし汁	南瓜粥	ホキ	キャベツ、人参 切干大根、人参、いんげん たまねぎ、小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、南瓜
19	金	全粥 肉じゃが 胡瓜の煮物 味噌汁	りんごのコンポート	牛肉 豆腐、味噌	たまねぎ、人参 きゅうり、コーン しめじ	米 じゃがいも	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	りんご、水、きび砂糖
22	月	全粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	りんごのコンポート	たら	ブロッコリー ほうれん草、人参 たまねぎ、はくさい	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	りんご、水、きび砂糖
23	火	全粥 鶏肉煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	食パン	鶏肉、厚あげ わかめ、味噌	しいたけ、いんげん キャベツ、人参 大根	米	うすくちしょうゆ、出汁 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	食パン
24	水	全粥 肉豆腐 いんげんのごま煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	豚肉、豆腐 味噌	はくさい、人参 いんげん、人参 キャベツ、たまねぎ	米 白ごま	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも
25	木	全粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜煮 スープ	バナナ	鶏肉	たまねぎ、人参 ブロッコリー、人参 大根、小松菜	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	バナナ
26	金	煮込みうどん ほうれん草の煮浸し オレンジ	雑炊	ホキ、わかめ	ブロッコリー ほうれん草、人参 オレンジ	やわらかうどん	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	米、人参、うすくちしょうゆ、出汁
29	月	全粥 野菜のそぼろ煮 ひじき煮 すまし汁	食パン	合挽ミンチ ひじき	たまねぎ きゅうり、人参 人参、たまねぎ	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	食パン
30	火	全粥 豚肉煮 胡瓜煮 味噌汁	ヨーグルト	豚肉 味噌	たまねぎ、ピーマン きゅうり、人参 ほうれん草	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	ヨーグルト、きび砂糖
31	水	全粥 白身魚の煮付け キャベツ煮 スープ	南瓜茶巾	ホキ	人参 キャベツ、コーン、パプリカ ほうれん草	米	出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ	南瓜

*茶はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年8月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料		
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料		
1	月	軟飯	牛乳	豆乳きな粉餅	エネルギー 461kcal	鶏肉	ブロッコリー	米	こいくちしょうゆ,本みりん	牛乳		
		鶏肉の照り焼き		牛乳	蛋白質 21.2g					きび砂糖	塩	豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉
		ピーマンの味噌炒め								きび砂糖,キャノーラ油	こいくちしょうゆ,本みりん,酒	牛乳
		すまし汁			うすあげ					青ねぎ	麩	出汁,うすくちしょうゆ,塩
2	火	軟飯	牛乳	お好み焼き	エネルギー 400kcal	サバ	人参	米	塩	牛乳		
		さばの塩焼き		お茶	蛋白質 15.6g					ごま油	米酢,うすくちしょうゆ	豚ミンチ,ちくわ,キャベツ,青ねぎ
		切干大根サラダ								キャノーラ油,きび砂糖	出汁	小麦粉,出汁,キャノーラ油,とんかつソース
		味噌汁			味噌					オクラ,たまねぎ		マヨドレ,青のり粉,糸かつお
3	水	軟飯	牛乳	フルーツポンチ	エネルギー 442kcal	豚ミンチ,大豆,赤みそ	なす,たまねぎ,青ねぎ	米	鶏ガラスープ,水,こいくちしょうゆ	牛乳		
		麻婆茄子		やわらか鉄せんべい	蛋白質 15.3g					キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉,ごま油	酒,水	バイン缶,黄桃缶,りんご,バナナ
		小松菜の中華和え		牛乳						ごま油,きび砂糖	こいくちしょうゆ	きび砂糖,水
		スープ			豆腐,わかめ						水,鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,塩	鉄分入りソフトおせんべい
4	木	冷麺	牛乳	かやくおにぎり	エネルギー 383kcal	ハム,わかめ	きゅうり,トマト	中華そば,きび砂糖,ごま油,白ごま	こいくちしょうゆ	牛乳		
		お茶			蛋白質 12.8g						本みりん,水,米酢,鶏ガラスープ	米,うすあげ,しめじ,人参,本みりん
		ブロッコリーのツナマヨ和え								ツナ缶	ブロッコリー,人参	うすくちしょうゆ,昆布
		バナナ								バナナ	マヨドレ	お茶
5	金	麦ごはん	牛乳	コアコアヨーグルト	エネルギー 426kcal	鶏肉	たまねぎ,人参,ピーマン	米,押麦	酒,米酢,こいくちしょうゆ,水	牛乳		
		鶏肉のさっぱり煮		アンパンマンせんべい	蛋白質 17.6g					きび砂糖	うすくちしょうゆ	ヨーグルト
		ほうれん草の納豆和え		お茶						きび砂糖	出汁	アンパンマンベビーせんべい
		味噌汁			味噌					しめじ,青ねぎ	じゃがいも	お茶
8	月	*お弁当日*	牛乳	ポップコーン	エネルギー 157kcal					牛乳		
		食べる煮干し			蛋白質 7.7g							ポップコーン,キャノーラ油,塩
		牛乳										食べる煮干し
												牛乳
9	火	*お弁当日*	牛乳	ミルクゼリー	エネルギー 108kcal					牛乳		
		アンパンマンせんべい			蛋白質 3.5g							黄桃缶,さとう,粉寒天,水,牛乳
		お茶										アンパンマンベビーせんべい
												お茶
10	水	*お弁当日*	牛乳	麩のラスク	エネルギー 204kcal					牛乳		
		牛乳			蛋白質 8.2g							麩,キャノーラ油,きび砂糖,きな粉
												牛乳
11	木	*山の日*			エネルギー 0kcal							
					蛋白質 0g							
12	金	*お弁当日*	牛乳	やわらか鉄せんべい	エネルギー 146kcal					牛乳		
		牛乳			蛋白質 5.6g							鉄分入りソフトおせんべい
												牛乳

2022年8月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
15	月	*お弁当日*	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 193kcal 蛋白質 6.5g					牛乳 クラッカー、いちごジャム 牛乳
16	火	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	牛乳	オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 14.0g	豚肉	じゃがいも、人参、たまねぎ、パセリ きゅうり、人参、コーン パイン缶	米、アマランサス、キャノーラ油 マカロニ、マヨドレ	ケチャップ、ハヤシの王子様 塩	牛乳 オレンジジュース、水、きび砂糖、粉寒天 牛乳
17	水	*お弁当日*	牛乳	ごまちゃんすう 牛乳	エネルギー 212kcal 蛋白質 6.2g					牛乳 小麦粉、白ごま、きび砂糖、ラード 牛乳
18	木	軟飯 白身魚の塩麹焼き 切干大根煮 すまし汁	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 466kcal 蛋白質 17.8g	ホキ うすあげ	グリーンアスパラ 切干大根、人参、いんげん たまねぎ、小松菜	米 マヨドレ キャノーラ油、きび砂糖	塩麹、酒、塩 出汁、こいくちしょうゆ	牛乳 小麦粉、豆腐、水、きび砂糖 ベーキングパウダー、キャノーラ油、きび砂糖 牛乳
19	金	軟飯 肉じゃが わかめとコーンの酢の物 味噌汁	牛乳	ココアヨーグルト コーンフレーク お茶	エネルギー 427kcal 蛋白質 17g	牛肉 わかめ、ツナ缶 厚あげ、味噌	たまねぎ、人参、いんげん きゅうり、コーン しめじ、青ねぎ	米 じゃがいも、キャノーラ油、きび砂糖 きび砂糖	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、本みりん、酒、出汁 米酢、塩、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト コーンフレーク お茶
22	月	軟飯 白身魚のねぎマヨ焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁	牛乳	ココアケーキ 牛乳	エネルギー 446kcal 蛋白質 16.8g	たら 味噌	青ねぎ、ブロッコリー ほうれん草、人参 たまねぎ、はくさい	米 マヨドレ きび砂糖	酒、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア きび砂糖、キャノーラ油、豆乳 牛乳
23	火	軟飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 450kcal 蛋白質 16.4g	鶏肉、厚あげ わかめ、味噌	大根、ごぼう、しいたけ、人参、いんげん キャベツ、人参 もやし	米 きび砂糖、キャノーラ油 きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、出汁 米酢、うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 食パン、きび砂糖、バター 牛乳
24	水	軟飯 肉豆腐 いんげんと大豆のごま酢和え 味噌汁	牛乳	フライドポテト 牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.5g	豚肉、豆腐 大豆 味噌	はくさい、たまねぎ、人参、青ねぎ いんげん、人参 えのき、キャベツ	米 きび砂糖 きび砂糖、白ごま	出汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒 こいくちしょうゆ、米酢 出汁	牛乳 じゃがいも、キャノーラ油、塩 牛乳
25	木	☆お誕生日会☆ ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ プチゼリー スープ	牛乳	プリン・ア・ラ・モード お茶	エネルギー 620kcal 蛋白質 18.6g	ハム 鶏肉	たまねぎ、コーン、人参、パセリ ブロッコリー、人参、コーン 大根、小松菜	米、キャノーラ油 片栗粉、キャノーラ油 マヨドレ まけんゼリー	ブイヨン、ケチャップ 酒、こいくちしょうゆ、塩 塩 水、ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩	牛乳 プリンの素、牛乳 きび砂糖、水、湯、さまし ホイップ、バナナ、黄桃缶 コーンフレーク お茶
26	金	冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 オレンジ	牛乳	きな粉おにぎり お茶	エネルギー 346kcal 蛋白質 12.3g	うすあげ、わかめ ささみ	人参 もやし、ほうれん草 オレンジ	うどん、きび砂糖、きび砂糖 きび砂糖	出汁、本みりん、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、本みりん、出汁 うすくちしょうゆ	牛乳 米、きな粉、きび砂糖 お茶
29	月	キーマカレー ひじきサラダ 黄桃缶	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 17.8g	大豆、合挽ミンチ ひじき	たまねぎ、人参、トマト缶、グリーンピース きゅうり、人参、コーン 黄桃缶	米、キャノーラ油 マヨドレ、白ごま、きび砂糖	こいくちしょうゆ、ウスターソース カレーの王子様 顆粒 うすくちしょうゆ、米酢	牛乳 食パン、イチゴジャム 牛乳
30	火	軟飯 昆布の佃煮 豚肉の炒め物 胡瓜の和え物 味噌汁	牛乳	フルーツヨーグルト やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 414kcal 蛋白質 16.9g	昆布 豚肉	たまねぎ、人参、ピーマン きゅうり、もやし、人参 えのき、ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖、キャノーラ油 ごま油、きび砂糖	水、酒、本みりん、こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ、酒 うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 バナナ、黄桃缶、ヨーグルト、きび砂糖 鉄分入りソフトおせんべい お茶
31	水	軟飯 白身魚フライ コールスローサラダ スープ	牛乳	野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー 507kcal 蛋白質 18.3g	ホキ 豆腐	人参 キャベツ、コーン、パプリカ ほうれん草	米 小麦粉、パン粉、キャノーラ油、きび砂糖 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖	塩、水、とんかつソース 塩、米酢	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、豆乳、水、南瓜、人参、小松菜 ウインナー 牛乳

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。