

# 8月

# こんだてだより

にまいばしこども園

## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくる

たんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテで様々な症状がでてしまいます。特に夏

はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちな

で、豚肉やレバー・うなぎ・枝豆・ごま・胚芽米などビタ

ミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## レバーの中華風

### 材料(4人分)

- 豚レバースライス…200g ・すり生姜…4g
- 片栗粉…適量 ・揚げ油…適量
- 長ねぎ…4分の1本 ・醤油…小さじ3
- 砂糖…大さじ1 ・酢…大さじ2
- ごま油…小さじ1 ・いりごま…ふたつまみ

### 作り方

- ① 豚レバーに生姜をまぜ片栗粉をまぶし揚げ油であげる。
- ② みじん切りにした長葱、醤油、砂糖、酢、ごま油、いりごまを和えタレを作る。
- ③ ②のタレに揚げたレバーを漬け込む。

ビタミンBが豊富な豚レバーとごまを使った料理です。

## 世界料理の日

今月の世界料理の日は、韓国のビビンバです。ビビンバは丼にご飯とナムルや肉、卵などの具を入れ、コチュジャンやごま油などの調味料をかけ、よくかき混ぜて食べる料理だそうです。

◎今月の『おにぎりの日』は10日(水)です。

以上児クラスのみ。未満児クラスは園で準備します。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。またひよこ・たんぼぼ組はくるみ、ピーナツを除去して提供しています。

日	曜	献立名	おやつ	kcal	
1	月	八宝菜・わかめとツナのサラダ・ミニトマト・みそ汁(なめこ・豆腐)・バナナ	ブルーベリーサンド スキムミルク	494	
2	火	麻婆豆腐・キャベツの華風和え・ブロッコリー・スープ(卵・わかめ)・オレンジ	炊き込みおにぎり 麦茶	437	
3	水	鱈のマヨネーズ焼き・五目煮・胡瓜・すまし汁(椎茸・ほうれん草)・パイ	ポテトたこやき 麦茶	332	
4	木	ツナグラタン・マカロニカレー炒め・キャベツ・スープ(白菜・ベーコン)・すいか	おからパウンドケーキ 麦茶	499	
5	金	豚肉かりん揚げ・ブロッコリーサラダ・チーズ・みそ汁(まいたけ・油揚げ)・キウイ	ココアプリン 源氏パイ	493	
6	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・バナナ	今川焼(カスタード)		
8	月	肉団子菜の花蒸し・ポテトサラダ・トマト・すまし汁(卵豆腐・にら)・グレープフルーツ	ツナサンド スキムミルク	478	
9	火	鮭の照り焼き・ほうれん草のごま和え・ゆかり大根・みそ汁(じゃが芋・しめじ)・バナナ	世界料理の日 ビビンバ・麦茶	374	
10	水	おにぎりの日△チーズ茶碗蒸し・五目ビーフン・もやし・すまし汁(厚揚げ・まいたけ)・オレンジ	バナナクレープ 麦茶	449	
11	木	山の日でおやすみ			
12	金	稲穂揚げ・七目納豆・白菜・みそ汁(玉ねぎ・椎茸)・すいか	いちごフローズン アイス	376	
13	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・ねぎ)・パイ	スイートポテト		
15	月	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・オレンジ	バナナスティック		
16	火	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・グレープフルーツ	いちごクレープ		
17	水	さば竜田揚げ・キャベツピーナツ和え・ミニトマト・みそ汁(なめこ・豆腐)・パイ	桜えびもち 麦茶	435	
18	木	さぼりしゅうまい・根野菜ごま味噌炒め・コーン・スープ(えのき・ピーマン)・バナナ	パリパリピザ 麦茶	490	
19	金	かに玉風・大根サラダ・もやし・すまし汁(板ふ・白菜)・キウイ	カルピスゼリー	311	
20	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・グレープフルーツ	プリン・せんべい		
22	月	さつま芋とえびのかきあげ・ビーンズサラダ・ブロッコリー・みそ汁(ふのり・長ねぎ)・パイ	ピーナツサンド スキムミルク	473	
23	火	煮込みハンバーグ・シルバーサラダ・粉ふき芋・スープ(もやし・しめじ)・オレンジ	ベーコンと野菜のフオカチ 麦茶	507	
24	水	☺お誕生会 お楽しみメニュー☺ 《以上児クラスはお箸のみ持たせてください》			
25	木	鮭のサラダ焼き・酢の物・トマト・すまし汁(万能ねぎ・卵豆腐)・グレープフルーツ	えびコーンスパゲッティ 麦茶	321	
26	金	鶏のさっぱり煮・南瓜サラダ・ゆかり大根・みそ汁(キャベツ・油揚げ)・キウイ	冷したぬきうどん	445	
27	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・オレンジ	シュークリーム		
29	月	レバーの中華風・ちくわキャベツのみそマヨ・ミニトマト・みそ汁(椎茸・玉ねぎ)・バナナ	ホットケーキピザ スキムミルク	494	
30	火	あじの塩焼き・春雨と挽肉の炒め煮・キャベツ・すまし汁(卵・にら)・オレンジ	まぜまぜアイス	426	
31	水	ちゅーりっぷ・未満児クラスのみ のしどり・わかめのみぞれ和え・白菜・スープ(コーン・えのき)・グレープフルーツ		五平もち 麦茶	388