



よていこんだて

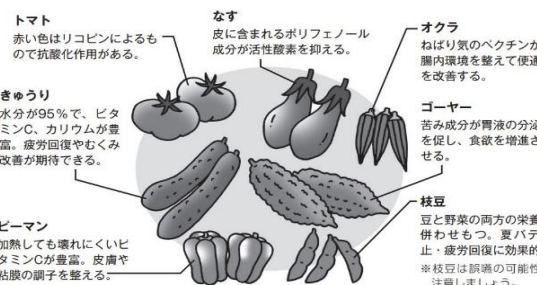
令和 8年 8月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
予定	暑さに負けずに過ごしましょう					
未満児主食	今月の予定平均栄養量 以上児 未満児 エネルギー 448kcal 525kcal 塩分 1.7g 1.4g 鉄分 2.0g 1.9g					・こんぶのごはん ・じゃがいものみそしる
昼食						ごはんはいりません
おやつ						
日	3	4	5	6	7	8
予定	避難訓練	スイカ割り	完全給食 きもだめし会	ごはん	交通安全全体指導	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん	・やきそば ・チキンナゲット ・スティックきゅうり ・やさしいスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
昼食	・あげどうふの なつやさいあんかけ ・なつのとんじる ・くだもの	・むしぎょうざ ・チョレギサラダ ・なまあげのみそしる ・くだもの	ごはんはいりません	・さけのステーキソース ・ねばねばあえ ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・とうふハンバーグ ・ひじききんぴら ・もやしのみそしる ・ゼリー	
おやつ	ぎゅうにゅう スティックパン	ぎゅうにゅう あずきおしパン	やさしいジュース フライドポテト	ぎゅうにゅう トマトおしパン	ぎゅうにゅう クッキー	
日	10	11	12	13	14	15
予定		山の日	完全給食		希望保育 	
未満児主食	ごはん		・なつやさいのにくみそ どんぶり ・おうさまのスープ ・くだもの	・やさしいジュース ・ジャムパン		
昼食	・ちくわのカレーに ・ラーメンサラダ ・しめじのみそしる ・くだもの		ごはんはいりません	ごはんはいりません		
おやつ	ぎゅうにゅう ひじきごはん		むぎちゃ こめこのりんとタルト			
日	17	18	19	20	21	22
予定			完全給食 誕生児参観 うめつこひろば	おどっこあそび（年長児）		おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん	・カレーピラフ ・にんじんスープ ・くだもの	ごはん	ごはん	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
昼食	・なつのすきやき ・さつまじる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこじる ・くだもの	ごはんはいりません	・たらうめのみそやき ・きんぴらごぼろ ・とうふのすましじる ・くだもの	・かぼちゃのてんぷら ・こうやどうふのにも ・たまねぎのみそしる ・くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう パイ	むぎちゃ わかめごはん	おたのしみデザート	ぎゅうにゅう さつまもちとまっちゃんのスコーン	ぎゅうにゅう せんべい	
日	24	25	26	27	28	祖父母参観
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん	・ひやしちゅうか ・かぼちゃのあまに ・くだもの	ごはん	ごはん	
昼食	・がんものにつけ ・チンジャオロース ・えのきのみそしる ・くだもの	・とりのからあげ ・こぎつねサラダ ・なまあげのみそしる ・ゼリー	ごはんはいりません	・さばのねぎみそやき ・じゃがいものきんぴら ・ふのすましじる ・くだもの	・なつやさいカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	
おやつ	ぎゅうにゅう むしとうもろこし	のむヨーグルト せんべい	むぎちゃ えだまめごはん	ぎゅうにゅう ビスケット	やさしいジュース ジャムサンド	
日	31	※献立は都合により変更になる場合があります。 ※今月の果物はバナナ、オレンジ、メロン、すいかなどです。				
予定						
未満児主食	ごはん					
昼食	・オムレツ ・トマトとツナのソテー ・にんじんのみそしる ・くだもの					
おやつ	ヨーグルト せんべい					

食事と健康

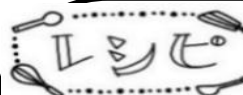
夏野菜の効能

夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。



今月の目標

きちんと
食べよう
朝ごはん



夏野菜カレー (4人分)



- | | | | |
|--------|------|----------|------|
| ・豚もも肉 | 100g | ・サラダ油 | 少々 |
| ・たまねぎ | 160g | ・カレー粉 | 小1/3 |
| ・かぼちゃ | 80g | ・トマトピューレ | 40g |
| ・なす | 80g | ・ウスターソース | 大1 |
| ・じゃがいも | 60g | ・バター | 24g |
| ・にんじん | 40g | ・小麦粉 | 24g |
| ・トマト | 35g | ・砂糖 | 大1 |
| ・ピーマン | 20g | ・粉チーズ | 12g |
| ・コーン | 16g | ・醤油 | 大1 |
1. 豚肉、野菜を一口大に切る。
 2. 鍋に油をしき、肉、硬い野菜 から炒め、水を入れ煮る。
 3. 2の野菜が煮えたら、調味料を入れ、煮込む。
 4. 味を調えたら、水溶きの小麦粉でとろみをつけ、加熱する。