



# 8月 給食こんだて



幼老統合施設Cocoa R1.8

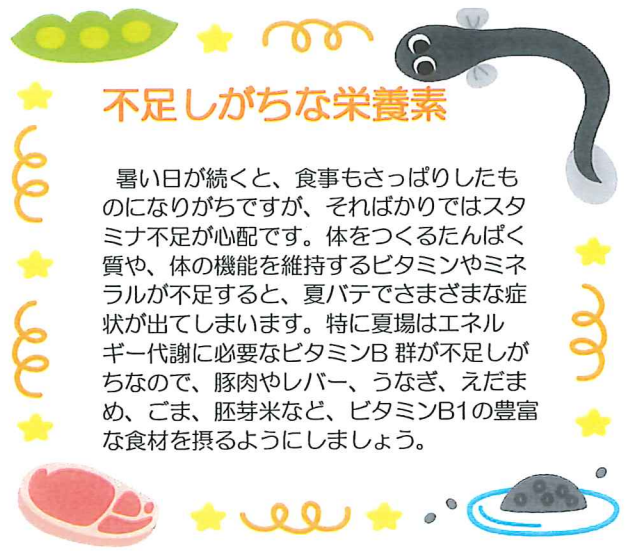
日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未消化 エネルギー タンパク質 塩分 %	3才以上児 エネルギー タンパク質 塩分 %
1	木	牛乳 ビスケット	雑穀ご飯 鮭の照り焼き 春雨とピーマンの炒め煮 あさり汁 すいか	牛乳 マカロニきな粉 おしゃぶり昆布	鮭 豚肉 あさり きな粉 牛乳	春雨 米 三温糖 ごま油 マカロニ	ピーマン にんじん すいか しょうが ねぎ	607 27.1 19.6 1.6	626 29.9 17.3 1.7
2	金	牛乳 クッキー	ゆかりご飯 チキンのオーロラソース焼き キャベツとわかめのサラダ 大豆のカレースープ パナナ	麦茶 そうめん	鶏肉 しらす干し たいす 豚肉 チーズ 牛乳	米 三温糖 そうめん 油 じゃが芋	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ パナナ きゅうり しいたけ ミニトマト	597 24.2 17.1 1.8	617 26.4 14.9 2.4
3	土	牛乳 塩せんべい	きつねうどん 鶏肉の味噌炒め きゅうりの梅和え グレープフルーツ	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん 三温糖	にんじん ねぎ 玉ねぎ きゅうり 梅干し グレープフルーツ パナナ	555 26.3 18.1 2.5	580 28.6 18.8 2.6
5	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の味噌焼 キャベツとおくらのごま和え なすの味噌汁 すいか	牛乳 ジャムサンド	豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま 油 三温糖 食パン	玉ねぎ 梅干し キャベツ おくら にんじん なす もやし すいか	582 24.2 19.1 1.6	595 26.3 16.6 1.9
6	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 鯖のしょうが煮 五目納豆 白菜とお麩の味噌汁 オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	鯖 納豆 しらす干し 豆腐 牛乳	米 三温糖 麩 上新粉 砂糖 ごま	小松菜 にんじん 白菜 しょうが オレンジ	560 24.6 18.4 2.0	609 27.0 19.1 2.1
7	水	牛乳 クッキー	雑穀ご飯 洋風干草焼き ブロッコリーの塩ゆで じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 みかんフルーツゼリー ビスケット	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 三温糖 じゃが芋	にんじん ほうれん草 カリフラワー ブロッコリー 小松菜 グレープフルーツ みかん缶 バイン缶	592 21.3 21.4 1.2	611 22.8 20.3 1.3
8	木	牛乳 ビスケット	愛情弁当	麦茶 焼きそば チーズ	豚肉 チーズ 牛乳	焼きそば麺 油	にんじん ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ	296 12.6 11.9 1.0	237 11.7 7.6 0.9
9	金	牛乳 クッキー	ごはん レバーの唐揚げ いんげんとコーンのソテー 小松菜の中華スープ オレンジ	牛乳 さつま芋クッキー	レバー 牛乳	米 ごま油 三温糖 さつま芋	キャベツ いんげん コーン にんじん 小松菜 ねぎ オレンジ	603 18.5 26.2 1.7	625 19.3 26.2 2.1
10	土	牛乳 塩せんべい	冷やしうどん 鯖のごまマヨネーズ焼き トマトサラダ パナナ	牛乳 りんごゼリー	鯖 ベーコン 牛乳	うどん ごま 三温糖 マカロニ	きゅうり しめじ えのきたけ トマト コーン パナナ	557 21.4 19.3 2.0	583 22.5 20.3 2.1
13	火	牛乳 塩せんべい	ゆかりご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草とにんじんの和えもの 大根と麩の味噌汁 オレンジ	牛乳 プリン クッキー	豚肉 牛乳	米 三温糖 油 麩 牛乳	パプリカ にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 大根 オレンジ	574 20.8 20.2 1.2	604 21.8 21.4 1.0
14	水	牛乳 クッキー	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ツナじゃが 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 金時豆蒸しパン	鮭 ツナ 豆腐 金時豆 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 油	にんじん 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	561 24.2 17.5 1.6	603 26.6 16.8 1.9
15	木	牛乳 ビスケット	スタミナ丼 中華きゅうり もやしと油揚げの味噌汁 パイン	牛乳 大学芋 おしゃぶり昆布	豚肉 油揚げ 牛乳	米 さつま芋	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし 小松菜 パイン	576 20.9 20.7 1.3	587 22.1 18.6 1.4
16	金	牛乳 クッキー	ネバネバそうめん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの香りとえ パナナ	牛乳 すいとん	鶏肉 油揚げ 牛乳	そうめん すいとん粉	わかめ おくら トマト きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン いんげん	613 24.5 19.4 1.4	638 26.8 17.7 1.6
17	土	牛乳 塩せんべい	中華丼 すき昆布の煮物 キャベツと大根の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 おからがんづき	豚肉 おから 牛乳 豆乳	米 三温糖 黒砂糖	しいたけ にんじん 白菜 たけのこ ねぎ 昆布 グレープフルーツ	560 22.6 16.5 1.7	586 24 16.7 1.7
19	月	牛乳 ビスケット	そうめん 冷しゃぶ じゃが芋の煮物 パナナ	麦茶 わかめおにぎり チーズ	ハム 豚肉 しらす干し チーズ 牛乳	そうめん じゃが芋 ごま 油	きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん わかめ パナナ	548 21.2 14.6 1.7	553 22.5 11.0 2.0
20	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の蒸びたし さつま汁 グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚肉 油揚げ 牛乳 さつま揚げ 牛乳 豆乳	米 三温糖 油 さつま芋	玉ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ	562 24.1 17.8 1.8	589 25.9 18.4 1.9
21	水	牛乳 クッキー	炊き込みごはん 白身魚のフライ きゅうりのゆかり和え わかめとえのきの味噌汁 すいか	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 油揚げ 牛乳 たら 豆乳	米 パン粉 三温糖 油	にんじん ごぼう きゅうり 梅干し わかめ えのきたけ すいか パナナ	563 20.7 19.4 1.3	575 22.0 17.8 1.4
22	木	牛乳 ビスケット	雑穀ごはん 肉団子の甘酢煮 カリフラワーサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 黒糖ゼリー	鶏肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 パン粉 三温糖 油 春雨 ごま	にんじん いんげん 玉ねぎ カリフラワー コーン ブロッコリー オレンジ	615 23.4 21.7 1.5	636 25.3 19.9 1.6
23	金	牛乳 クッキー	スパゲティミートソース ブロッコリー塩ゆで ほうれん草のスープ グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	鶏肉 豚肉 レバー 牛乳	スパゲティ 食パン 三温糖 油 マーガリン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 玉ねぎ グレープフルーツ	607 24.2 22.1 2.1	637 26.3 23.7 2.3
24	土	牛乳 塩せんべい	じゃじゃ麺 さつま芋と昆布の煮物 わかめスープ パナナ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	豚肉 牛乳	うどん 牛乳 さつま芋 油	きゅうり 昆布 にんじん しいたけ わかめ ねぎ バナナ	584 21.5 19.0 1.7	616 22.6 19.9 1.7
26	月	牛乳 ビスケット	枝豆と梅の混ぜごはん 鯖のてりやき じゃが芋ソテー ほうれん草とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 ゆでとうもろこし ヨーグルト	鯖 ベーコン 枝豆 牛乳 ヨーグルト	米 麩 じゃが芋 油	梅干し にんじん ピーマン ほうれん草 えのきたけ グレープフルーツ とうもろこし	518 18.3 17.8 1.6	547 19.3 16.8 1.8
27	火	牛乳 塩せんべい	お楽しみカレー フライドポテト コールスローサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	牛乳 プチショートケーキ	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 油	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン マジックルム	739 27.2 30.1 2.2	832 30.2 33.7 2.6
28	水	牛乳 クッキー	鮭の炊き込みごはん とうふチャンプルー かぼちゃの煮物 おくらの味噌汁 バナナ	牛乳 小倉蒸しパン	鮭 豚肉 豆腐 卵 小豆 牛乳	米 三温糖	にんじん しいたけ いら もやし かぼちゃ おくら えのきたけ 玉ねぎ パナナ	601 22.0 17.8 1.5	623 23.6 15.7 1.5
29	木	牛乳 ビスケット	コッパパン ボークビーンズ ポテトサラダ コーンスープ パイン	麦茶 チャーハン チーズ	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ 大豆	パン 三温糖 油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり コーン パイン ねぎ	584 20.6 22.4 1.9	597 21.8 20.8 2.1
30	金	牛乳 クッキー	麦ごはん チキン南蛮 もやしのごま和え 小松菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 カステラ (市販)	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	米 三温糖 油 カステラ	玉ねぎ パセリ もやし にんじん 小松菜 えのきたけ グレープフルーツ	566 20.9 21.8 1.6	603 22.5 21.9 1.8
31	土	牛乳 塩せんべい	チャーハン ハンパングーサラダ 中華風コーンスープ バナナ	牛乳 ココアクッキー	豚肉 鶏肉 きな粉	米 ごま 油 ごま油	コーン にんじん ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ パナナ	562 21.2 17.1 1.7	611 22.7 17.5 1.8



## 8月 給食だより

夏休みはイベントも多く、生活リズムが崩れがちです。特に冷たい物の取りすぎや、食生活の乱れからくる夏バテには気をつけましょう。

お盆には帰省をしたり旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、さまざまな体験をした子どもたちが、ひと周り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。



## 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、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 食事アンケート結果(3歳以上児編)

お忙しい中、食事アンケートのご協力ありがとうございました。  
3歳以上児の集計結果をご報告いたします。

Q. 朝食はどのくらいの頻度で食べますか？  
毎日食べる100%

Q. どんな朝食を食べていますか？

主食・・・ごはん(おにぎり) パン(トースト、ジャムパン) シリアル  
ホットケーキ  
おかず・・・卵(目玉焼き、卵焼き) 納豆 ウィンナー 焼き魚 お肉  
ツナ  
副菜・・・温野菜 サラダ お浸し トマト  
汁・・・味噌汁 コーンスープ  
その他・・・牛乳 ヨーグルト ヤクルト お茶 フルーツ プリン 団子

Q. 朝食や夕食は誰と食べていますか？(複数回答可)

	①朝食	②夕食
父	45%	21%
母	86%	31%
祖父	0.3%	31%
祖母	1%	21%
兄弟姉妹	55%	31%
その他(一人で)	0.3%	0%

Q. 朝食や夕食にかかる時間はどのくらいですか？

	①朝食	②夕食
5~10分	24%	0%
15~30分	76%	97%
40分~1時間	0.3%	3%
1時間以上	0%	0%

Q. 休日にどのくらいの間食しますか？

1回	40%
2回	59%
3回	1%

Q. 休日に間食をするときは主にどんなものを食べますか？  
(複数回答可)

菓子類	93%
果物	45%
ご飯・パン類	21%
アイス	52%

Q. 食生活で気になることや気を付けていること

- 好き嫌いがある
- 箸の持ち方
- 早食いである
- 毎食野菜を食べる
- 味付けを薄くする
- 砂糖をなるべくとらない
- 果物を1日1回以上とらせる
- 菓子類はなるべく控える
- ご飯を食べられたらお菓子をあげる
- 油ものを多く食べないようにさせている
- ポテトチップスとアイスは食べさせない
- 朝ごはんを食べる時間がなく、いつもおにぎりになってしまう
- 野菜が苦手なので、少しの量ずつ食べるようにすすめている
- 家族全員がそろそろ土日のメニューは子どもたちが好きなものにして、楽しい時間になるようにしている
- 野菜をほとんど食べない

当園の給食への要望についてご回答させていただきます。

Q. 月齢に合わせて主食の量を変えていると思うが、  
米飯なら何歳は何g出ているのを知りたい。

A. 1歳70g~80g 2歳80g 3歳90g 4歳100g 5歳100g  
ただし、ご飯が苦手な子や食が細い子など個別対応で量を加減しています。

Q. 子どもに人気だったレシピ、おやつレシピを手に取りやすい場所に  
配布してほしい。

A. 給食のサンプルケース近くにレシピ集を配置しようと思います。

Q. 献立を見ると、またこのメニューだなと思うことがあるのでメニューを  
増やしてほしい。

A. 今年度から新メニューを複数取り入れておりますので、ご期待ください！

Q. リクエスト給食があると子どもたちも喜ぶと思う。

A. 年度末に卒園児対象でリクエスト給食を取り入れていましたが、それ以外にも  
「リクエスト給食の日」など設け、子どもたちの声を反映させていけたらと  
考えています。

Q. レバーは下処理が面倒であまり食べさせていないので、去年まであった  
「レバーの唐揚げ」を復活させてほしい。

A. レバーの唐揚げは4月、6月、7月の献立に取り入れてみました。  
また、ミートローフやミートスパゲティにはレバーをミンチにして混ぜ込んでいる  
場合もあります。

### 油っこくなくクセのない味付け！ レバーカレーチャーハン

材料(子ども2人分)

鶏肉レバー(臭みが少なく食べやすい) 60g  
玉ねぎ20g、コーン8g、ごはん200g  
A(しょうが、カレー粉、塩、こしょう)

作り方

- ①鶏レバーは小さく切ってAの調味料でよく炒める
- ②玉ねぎはみじん切りにしコーンと一緒に①とよく炒める
- ③温かいごはんを混ぜて出来上がり！  
※パセリをかけると色味がきれいです

ポイント

レバーはビタミンAが多く含まれていて視覚機能を正常に保ち粘膜を強くします。  
ほうれん草と一緒に食べると貧血改善、ピーマンと一緒に食べると  
美肌効果、オリーブオイルと一緒に食べるとがん予防と脂下  
防止、にんにくと一緒に食べるとスタミナアップ！

### 手軽で簡単 みんな大好きな味！ バナナパンケーキ

材料(4枚分)

小麦粉100g 砂糖30g  
ベーキングパウダー30g サラダ油 適量  
卵2個 バター40g  
バナナ2本 牛乳50ml

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーをよく混ぜる
- ②卵をよく溶きほぐす
- ③バナナの皮をむき、フォークでつぶす
- ④③のバナナに、①と②、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる
- ⑤熱したフライパンに油を薄く敷き、④の生地をお玉1杯分ずつ入れ、両面を焼く
- ⑥お皿に⑤をのせ、バターをのせる  
※ホットプレートで焼いてもいいですね

ポイント

火を扱うときは、必ず大人が立会いましょう。  
バナナは変色しやすいので、時間をおく場合は、  
レモン汁をかけるようにします。