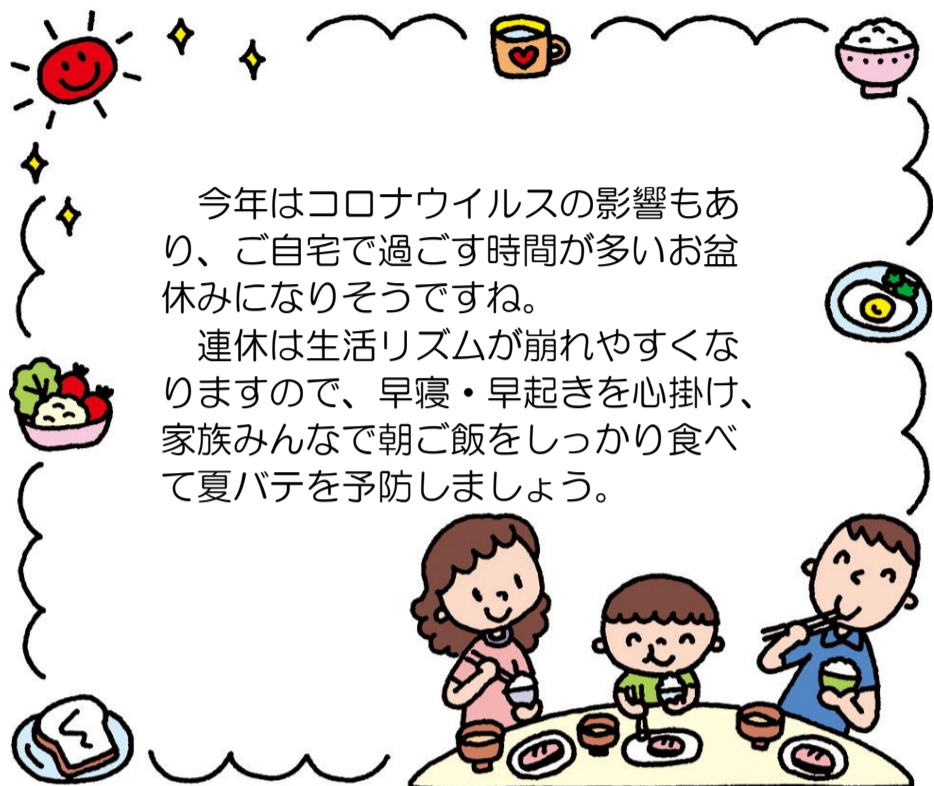


8月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R2.8

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	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	土	牛乳 クッキー	カレーうどん キャベツとわかめのサラダ バナナ	麦茶 味噌焼きおにぎり	豚肉	うどん 三温糖 米	玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ パプリカ バナナ	464 13.9 11.0 1.4	477 13.8 8.7 1.4
3	月	牛乳 クラッカー	わかめごはん さわらの味噌漬け焼き さつま芋とひじき煮 麩のすまし汁 すいか	牛乳 おからがんづき	さわら おから 豆乳	米 油 三温糖 春雨 さつま芋	わかめ ひじき にんじん ねぎ すいか かぼちゃ	614 22.1 18.0 2.1	620 22.4 16.9 2.2
4	火	牛乳 せんべい	冷やしうどん ちくわのフライ にんじんしりしり バナナ	麦茶 さつま芋おにぎり チーズ	ちくわ ツナ チーズ	うどん 油 三温糖 米 さつま芋	きゅうり わかめ にんじん バナナ	559 17.9 14.4 2.7	585 18.1 14.1 3.0
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の梅味噌焼き キャベツとおくらのごま和え なすと油揚げの味噌汁 すいか	牛乳 きなこサンド	豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 食パン	玉ねぎ キャベツ おくら にんじん もやし なす すいか	582 24.2 19.1 1.6	595 26.3 16.6 1.9
6	木	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 鮭の照り焼き 春雨とピーマンの炒め煮 あさり汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニきな粉	鮭 豚肉 あさり きな粉 牛乳	米 春雨 油 三温糖 マカロニ	ピーマン にんじん ねぎ グレープフルーツ	580 26.9 17.8 1.5	621 29.9 17.2 1.6
7	金	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん チキンのオーロラソース焼き スパゲティサラダ 大豆のカレースープ バナナ	麦茶 そうめん	鶏肉 チーズ 豆乳 ツナ 豚肉 大豆	米 スパゲティ 油 じゃが芋	パセリ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ トマト しいたけ	608 24.7 14.8 2.0	612 25.6 12.9 2.2
8	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 豆乳	うどん 三温糖 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり 梅干し バナナ グレープフルーツ	555 26.3 18.1 2.5	580 28.6 18.8 2.6
10	月		山の日						
11	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖のしょうが煮 五目納豆 白菜と麩の味噌汁 バナナ	牛乳 米粉のドーナツ	鯖 納豆 しらす 豆腐	米 三温糖 米粉	小松菜 にんじん 海苔 白菜 バナナ	618 25.0 21.2 2.0	640 27.3 19.2 2.1
12	水	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 洋風干草焼き ブロッコリーの塩茹で じゃが芋と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	鶏肉 卵 チーズ 牛乳	米 三温糖 油 じゃが芋	にんじん ほうれん草 パイン ブロッコリー カリフラワー グレープフルーツ みかん	572 21.2 20.2 1.2	611 22.8 20.3 1.2
13	木	牛乳 クラッカー	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ バナナ	野菜ジュース フルーツヨーグルト クッキー	豆腐 豚肉 ヨーグルト	米 油 春雨	ねぎ たけのこ ピーマン にんじん しいたけ 玉ねぎ 青梗菜 バナナ みかん	566 16.4 13.8 1.2	560 15.3 11.6 1.2
14	金	牛乳 塩せんべい	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 ミニたい焼き	豚肉 牛乳	米 油 ミニたい焼き	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし 小松菜 パイン	517 21.2 16.1 1.3	532 22.3 16.3 1.2
15	土	牛乳 ビスケット	冷やしうどん 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 バナナ	牛乳 りんごゼリー	鮭 牛乳	うどん 油 三温糖 さつま芋	きゅうり わかめ しめじ ピーマン にんじん バナナ	572 21.2 22.0 1.9	583 22.5 20.3 2.1
17	月	牛乳 クッキー	夏野菜入りカレーライス 春雨サラダ わかめスープ バナナ	麦茶 ラーメン	豚肉 ツナ	米 じゃが芋 春雨 中華麺	玉ねぎ にんじん なす ピーマン もやし きゅうり わかめ ねぎ バナナ しいたけ	537 19.7 15.6 2.1	567 20.9 14.5 2.7
18	火	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 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物 大根と麩の味噌汁 オレンジ	りんごジュース クッキー	豚肉	米 油 三温糖	キャベツ パプリカ にんじん ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン 大根 オレンジ	601 21.6 21.6 1.3	604 21.8 21.4 1.0
19	水	牛乳 塩せんべい	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 金時豆 豆腐 牛乳	米 油 三温糖 じゃが芋	パセリ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん グレープフルーツ	573 24.7 16.5 1.8	603 26.6 16.8 1.9
20	木	牛乳 ビスケット	バターロール 豆腐ときこのグラタン ひじきのサラダ コーンスープ パイン	麦茶 すいとん	豆腐 鶏肉 チーズ 豆乳	パン 油 バター じゃが芋 すいとん	にんじん 玉ねぎ しめじ ひじき レモン コーン パイン 大根 ねぎ	528 20.8 20.4 2.0	527 22.0 18.3 2.1
21	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しめじ グレープフルーツ	牛乳 大学芋	鶏肉 牛乳	そうめん 三温糖 油 さつま芋	わかめ おくら トマト きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー いんげん にんじん コーン グレープフルーツ	530 20.3 17.7 1.3	559 21.6 17.1 1.4
22	土	牛乳 クラッカー	中華丼 すき昆布の煮物 キャベツと大根の味噌汁 バナナ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	豚肉 ヨーグルト さつま芋	米 油 三温糖	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ 昆布 キャベツ 大根 バナナ	513 19.5 13.4 1.5	494 19.1 11.1 1.4
24	月	牛乳 塩せんべい	そうめん 冷しゃぶ じゃが芋の煮物 バナナ	麦茶 わかめおにぎり ゆで枝豆	ハム 豚肉 しらす	そうめん 油 三温糖 じゃが芋	きゅうり にんじん 玉ねぎ さやえんどう バナナ わかめ 枝豆	536 22.4 10.8 1.5	556 23.8 9.6 1.6
25	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し さつま汁 グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚肉 さつま揚げ 牛乳 豆乳	米 さつま芋 油	玉ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ	577 23.9 20.5 1.7	589 25.9 18.4 1.9
26	水	牛乳 クッキー	炊き込みごはん 白身魚のフライ きゅうりの梅和え わかめとえのきの味噌汁 すいか	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 鱈 牛乳 豆乳	米 油 三温糖	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 バナナ	543 20.6 18.2 1.3	575 22.0 17.8 1.4
27	木	牛乳 クラッカー	チャーハン 春巻き 青梗菜とハムの中華和え コーンスープ 梨	麦茶 豆乳プリン ビスケット	豚肉 ハム 豆乳	米 油 三温糖 ビスケット 春雨 春巻きの皮	にんじん ねぎ グリンピース にら キャベツ 青梗菜 もやし コーン 玉ねぎ 梨	504 18.1 16.5 1.8	482 17.4 15.0 1.9
28	金	牛乳 塩せんべい	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 シュガートースト	レバー 牛乳	米 油 パン	キャベツ いんげん コーン 小松菜 ねぎ にんじん オレンジ	610 20.2 26.4 2.1	649 21.0 29.1 2.4
29	土	牛乳 ビスケット	じゃじゃ麺 さつま芋と昆布の煮物 わかめスープ バナナ	牛乳 フルーツゼリー ビスケット	豚肉 牛乳	うどん 三温糖 油 ビスケット さつま芋	きゅうり 昆布 にんじん わかめ ねぎ しいたけ バナナ	599 21.3 21.7 1.6	616 22.6 19.9 1.7
31	月	牛乳 クッキー	枝豆と梅の混ぜごはん 鮭のてりやき 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 ヨーグルト	米 押麦 油 じゃが芋	枝豆 梅干し にんじん ピーマン とうもろこし えのきたけ ほうれん草 グレープフルーツ	520 18.4 17.5 1.6	546 19.3 16.9 1.8



今年はコロナウイルスの影響もあり、ご自宅で過ごす時間が多いお盆休みになりそうですね。

連休は生活リズムが崩れやすくなりますので、早寝・早起きを心掛け、家族みんなで朝ご飯をしっかりと食べて夏バテを予防しましょう。

ds

五感で味わう

8月は暑さや水分のとり過ぎで、子どもも食欲が減退しがちです。こういう季節だからこそ、食べ物を「五感」で味わうことで食事がより楽しくなるよう工夫してみましょ。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れて五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験になります。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょ。

五感で味わうって・・・？

- 視覚… 見ただけで食欲が増すこともあります。
- 聴覚… 音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚… 食材を触ると興味が増します。
- 嗅覚… おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌されます。
- 味覚… 色々な食べ物の味を体験させましょ。

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

クッキング報告

こすも組 赤紫蘇の塩もみ（梅干し用）

6月に塩漬けた南高梅は黄色いままで。「みんながよく知っている赤い梅干しにするには、どうしたらいいですか？」と質問し、子どもたちにも考えてもらいました。梅干しを赤くするのは「赤紫蘇」と教えると、意外だった様子でびっくりした顔をしていました。

今回は、よく洗った赤紫蘇の水気を切り、塩で揉んでから絞り汁を保存瓶に加える作業をしました。子どもたちは、根気よく取り組んでいて、きれいな赤い色に仕上げることができました。



7月の
人気メニュー



そうめんのおかずどうぞ！ 豚こま天

材料（子ども2人分）

豚肉…80g
小松菜…10g

生姜…少々
塩…少々
酒…少々

A



卵…8g
小麦粉…16g
揚げ油：適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、小松菜はみじん切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れてもみ込む。
- ③②に溶きほぐした卵と小麦粉を入れて混ぜる。
- ④フライパンに多めの油を熱し、③をスプーンですくってそっと入れる。
こんがりときつね色になるまで両面を揚げ焼きにすれば出来上がり♪

残った野菜を使ったオリジナルな豚こま天でもいいですね！

ポイント

小松菜の代わりに、ニラやキャベツなど残った野菜でも代用可能です。苦手な野菜をみじん切りにして入れてみるのもいいですね。

