

給食だより

平成29年 8月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂

いよいよ楽しみな夏本番♪

まだまだ暑い日が続きますが、園児たちにとっては夏祭り、花火大会、プール、水遊びなど楽しいことがいっぱいあります。バランスのよい食事、水分補給や休息をとり、規則正しい生活をして元気に過ごしていきましょう。



レシピ紹介

すいとん汁

《材料：1人分》

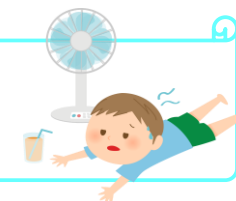
小麦粉	10g
片栗粉	5g
塩	0.1g
☆厚揚げ	5g
☆大根	10g
☆人参	3g
こんにゃく	3g
ねぎ	2g
薄口醤油	4g
料理酒	2g
出し汁	100cc

- ① 小麦粉と片栗粉を合わせ、水を加えて耳たぶくらいの硬さに練り、食べやすい大きさに丸めながら熱湯で茹でる。
- ② 厚揚げは短冊切り、大根、人参はいちょう切り、こんにゃくは薄い短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に ☆印を入れて出汁で炊く。こんにゃくは下茹でする。
- ④ ☆印の具材が軟らかくなったら、こんにゃくを入れ、調味料をいれて味付けする。出来上がる直前にねぎを入れる。
- ⑤ 器に①のすいとんを入れておき、出来上がった汁を上から注いだら完成です。

戦時中は小麦粉も不足していたため代用としてとうもろこし粉やぬかなどを混ぜたもので作られていました。出汁の材料が手に入らず、味噌や醤油、塩も不足していたため、味もなかったそうです。



夏バテに効果的な食材



太陽の日差しが照りつけると汗をたくさんかき、冷たい飲み物や食べ物をついつい好んで食べてしまったり、暑くて眠れないため夜更かしをしてしまいます。そうすると食欲がなくなったり、朝寝坊して朝食が食べたくなくなり、生活リズムが乱れ夏バテしてしまいます。

夏バテに効果的な栄養素

ビタミンB1…豚肉、うなぎ、きなこなど
ビタミンB2…豚・牛・鶏レバー、牛乳、納豆など
ビタミンB6…にんにく、まぐろ、バナナなど
ビタミンC …パプリカ、パイナップル、いちご、大根の葉など
クエン酸 …レモン、グレープフルーツ、お酢など

その中でも…

ビタミンB1の食材が夏バテには効果的！！

冷たいものばかり摂らずに、胃腸に優しい食事をとり香味野菜や酸味で食べやすい献立の工夫をして夏バにならないように気をつけましょう。

8月の目標

今月の目標 夏の暑さに負けずバランスのよい食事をとる

今月の予定

4日(金)… 平和の集い
お楽しみ会

7日(月)… 玉ねぎの皮むき(3・4歳)



平成29年8月 新福島ちどり保育園献立表

	火 1	水 2	木 3	土 5	月 7	火 8	水 9	木 10	土 12	月 14	火 15	水 16	
行事	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	せんべい・ラムネ 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	せんべい・ラムネ 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	
行事						3・4歳玉ねぎ皮むき							
昼 食	☆ごはん 精白米 50g ☆タラのレモンフライ たら 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g レモン果汁 1.5g パン粉 5g キャノラ油 5g ◇蒸し野菜 南瓜 15g ブロッコリー 10g 食塩 0.2g ☆ひじきとごぼうサラダ ひじき 2.5g 三温糖 1g 濃口醤油 3g さきがきごぼう 15g きゅうり 5g 人参 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 薄口醤油 0.5g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g 削り節 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉のマリネ 鶏身肉 50g 食塩 1g こしょう 0.01g 片栗粉 3g キャノラ油 1g 玉葱 20g きゅうり 8g レモン果汁 4g 上白糖 3g 薄口醤油 2g ☆南瓜のコンソメ煮 南瓜 40g コンソメ 0.3g 食塩 0.1g こしょう 0.01g グリーンピース 2g ☆豆乳スープ ほうれん草 20g しめじ 10g ベーコン 5g コーン 3g 調製豆乳 80g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆プルコギ丼 精白米 55g 牛肉 30g 玉葱 20g 人参 5g ピーマン 3g キャノラ油 1g 料理酒 3g 三温糖 4g 濃口醤油 4g ごま油 2g ごま(いり) 1g ☆納豆和え 太もやし 15g 小松菜 10g しめじ 5g 挽きわり納豆 8g 三温糖 1g 濃口醤油 3g ☆中華スープ 大根 15g わかめ 0.4g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g こしょう 0.01g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の甘酢焼き 鶏身肉 50g 木綿豆腐 60g 三温糖 9g 人参 5g 穀物酢 15g 濃口醤油 7g ケチャップ 8g 丸鶏がらスープ 0.5g 小麦粉 3g キャノラ油 1g じゃが芋 20g 食塩 0.2g こしょう 0.1g パセリ粉 0.1g ☆すまし汁 白菜 15g えのき 5g みつば 2g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆豆腐ハンバーグ 木綿豆腐 60g 玉葱みじん 20g 人参 5g ひじき 1.5g パン粉 5g おろし生姜 0.3g 食塩 0.2g 濃口醤油 2g 片栗粉 2g キャノラ油 1g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g 食塩 0.2g スパゲティ 20g しめじ 15g ベーコン 5g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 濃口醤油 2g キザミのり 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆夏野菜カレー 七分つき米 55g 合挽ミンチ 25g 南瓜 25g 玉葱 20g 茄子 20g 赤パブリカ 5g キャノラ油 0.5g 食塩 0.2g こしょう 0.01g まろやかカレールウ 10g ☆野菜サラダ キャベツ 20g きゅうり 8g トマト 10g コーン 5g シーチキン 3g 味ぽん 5g ☆コンソメスープ 大根 15g アスパラ 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ごはん 精白米 50g ☆サバの煮付 さば 40g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g かつおだしパック 1.2g ◇じゃが芋煮 メークイン 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆もやしの酢の物 太もやし 30g きゅうり 8g ローズハム 5g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g 白ごま(すり) 0.2g ☆味噌汁 小松菜 15g 油あげ 3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆酢豚 豚ヒ肉 60g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 片栗粉 5g キャノラ油 5g 玉葱 40g 人参 15g ピーマン 10g キャノラ油 1g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 薄口醤油 3g 丸鶏がらスープ 0.2g ☆白煮のとろろ昆布和え 白菜 40g えのき 5g 焼竹輪 5g とろろ昆布 1g 濃口醤油 1g えのき 5g わかめ 0.3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆チャーハン 精白米 55g ウインナー 15g 玉葱 15g 人参 10g ピーマン 8g コーン 5g キャノラ油 1g 丸鶏がらスープ 1.2g 食塩 0.1g 薄口醤油 2g 三温糖 3g 水 120g ☆ポテトサラダ メークイン 30g きゅうり 8g 人参 5g シーチキン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 薄口醤油 0.5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ソフト豆腐 20g えのき 5g わかめ 0.3g 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆牛肉のしぐれ煮 牛肉 30g 玉葱 40g さきがきごぼう 15g 糸こんにやく 12g キャノラ油 1g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g ☆昆布和え 白菜 40g きゅうり 8g 人参 5g 塩昆布 1g 濃口醤油 0.5g ☆味噌汁 太もやし 15g しめじ 8g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆冷やしうどん うどん 100g ササミ 15g きゅうり 8g 干し椎茸 1g わかめ 0.3g 人参 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 薄口醤油 2.5g かつおだしパック 0.15g 水 120g ☆南瓜の煮物 南瓜 30g 玉葱 10g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g グリーンピース 2g ☆フルーツポンチ みかん缶 15g パイン缶 10g キウイ 5g 炭酸水 10g シロップ*水 15g	☆とりそぼろ丼 精白米 55g 鶏ミンチ 30g 玉葱 20g 人参 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g 食塩 0.2g ☆和風サラダ キャベツ 15g ブロッコリー 10g ローズハム 5g コーン 5g 濃口醤油 2g 穀物酢 3g 三温糖 2g 花かつお 0.3g ☆味噌汁 大根 15g 厚揚げ 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	
	行事												
	午後 おやつ	☆フルーツ スイカ 50g	☆コンフレク入りケーキ 小麦粉 12g 三温糖 5g 調製豆乳 8g キャノラ油 6g コンフレク 10g ベーキングパウダー 0.2g	☆さつま芋プリン さつま芋 30g 調製豆乳 60g 三温糖 3.5g 粉ゼラチン 1g	☆ぱりんこ・ラムネ ぱりんこ 4g ラムネ 6g	☆お好み焼き風 小麦粉 20g キャベツ 25g 豚ミンチ 15g ねぎ 2g キャノラ油 0.3g お好みソース 2g 粉かつお 0.1g 青のり 0.1g	☆豆乳プリン 調製豆乳 70g いちごジャム 5g 三温糖 2g ゼラチン 1.4g	☆黒糖蒸しパン 小麦粉 15g 黒砂糖 2g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g	☆ピザトースト 麦ロール 10g ピザソース 4g 玉葱 3g ピーマン 2g ウインナー 4g マヨネーズ(卵不使用) 6g 薄口醤油 0.3g	☆フルーツ オレンジ 50g	☆コーン入り蒸しパン 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g コーン 5g	☆鮭わかめおにぎり 精白米 35g わかめご飯の素 0.2g 鮭フレーク 5g	☆ココアクッキー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g
		☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g

行事食メニュー
金 4
えびスナック 牛乳
平和の集い
☆ごはん 七分つき米 50g ☆サケの塩焼き 秋さけ 40g 食塩 0.2g キャノラ油 1g ◇れんこん金平 れんこん 15g 人参 3g キャノラ油 0.3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g ☆おかか和え 白菜 35g えのき 10g 人参 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 花かつお 0.3g ☆すいとん汁 小麦粉 10g 片栗粉 5g 食塩 0.1g 厚揚げ 5g 大根 8g こんにやく 3g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g
☆おからクッキー おから 10g 小麦粉 10g 調製豆乳 3g 三温糖 1.7g 食塩 0.1g ベーキングパウダー 0.4g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

平成29年8月 新福島ちどり保育園献立表

	木 17	金 18	土 19	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	月 28	火 29	水 30	木 31		
乳児 朝おやつ	せんべい・ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	せんべい・ラムネ 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	せんべい・ラムネ 牛乳		
行事				身体測定			3・4歳地蔵盆	プールのじまい				避難訓練			
昼食	☆ごはん 精白米 50g ☆白身フライ タラ 40g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 4g パン粉 4g 大豆白絞油 5g ◇ゆでブロッコリー ブロッコリー 15g 食塩 0.1g トマト 15g ☆ナポリタン スパゲティ 20g 玉葱 12g ウインナー 8g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g こしょう 0.01g ☆コンソメスープ 白菜 20g コーン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	☆ごはん 七分つき米 50g ☆豚肉の生姜炒め 豚肉 30g キャベツ 30g 玉葱 30g ピーマン 8g 赤パプリカ 3g キャノラ油 1g おろししょうが 1.5g 三温糖 3g 濃口醤油 4g 冬瓜 40g 三温糖 1.5g 玉葱 12g ウインナー 8g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g ケチャップ 5g コンソメ 0.1g こしょう 0.01g ☆味噌汁 メークイン 20g 油あげ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 七分つき米 50g ☆筑前煮 鶏むね肉 30g 大根 40g 厚揚げ 20g ごぼう 15g 人参 15g こんにやく 10g キャノラ油 1g キャベツ 35g きゅうり 10g 焼ちくわ 5g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g 玉葱 15g 小松菜 8g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 七分つき米 50g ☆赤魚の煮付け 赤魚 40g おろし生姜 0.3g 料理酒 1g 三温糖 3g 濃口醤油 5g ◇南瓜煮 南瓜 25g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ほうれん草 20g 太もやし 15g 焼ちくわ 5g 人参 3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 3g 豚肉 12g 大根 10g 人参 5g こんにやく 3g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	☆五目うどん うどん 100g 鶏コマ肉 30g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 白菜 20g しめじ 12g 人参 5g わかめ 0.5g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 7g かつおだしパック 1g ☆ポン酢和え ブロッコリー 15g キャベツ 25g ねぎ 3g ☆ナムル 太もやし 25g きゅうり 8g ロースハム 5g 黄パプリカ 3g 三温糖 0.5g 穀物酢 2g 濃口醤油 3g チンゲン菜 15g えのき 8g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	☆ごはん 精白米 50g ☆マーボー豆腐 木綿豆腐 70g 豚ミンチ 20g 玉葱 15g 人参 10g キャノラ油 1.5g おろし生姜 1g 丸鶏がらスープ 0.2g 料理酒 1.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2g 赤だし味噌 4g 片栗粉 1.5g ねぎ 3g ☆なます汁 ほうれん草 20g 白菜 20g 油揚げ 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 大根 20g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 削り節 1g	☆ごはん 精白米 55g 鶏コマ肉 20g 玉葱 30g ミックスベジタブル 15g キャノラ油 1g ケチャップ 0.2g コンソメ 6g ひじき 1.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g キャベツ 20g きゅうり 5g シーチキン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g ☆コンソメスープ メークイン 20g パセリ 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 大根 20g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g 削り節 1g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉の磯部揚げ 鶏むね肉 50g 食塩 0.2g 小麦粉 5g 青のり 0.1g キャノラ油 5g 食塩 0.1g ブロッコリー 20g 食塩 0.2g ☆大根煮 大根 25g 厚揚げ 15g 人参 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g 太もやし 15g 玉葱 10g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g 七分つき米 50g ☆カレーの味噌煮 カレー 40g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g 味噌 5g ◇大根煮 大根 30g 三温糖 1g 人参 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g はるさめ 6g きゅうり 10g ローズハム 5g 穀物酢 3g 三温糖 2g 薄口醤油 1g ソフト豆腐 25g 油あげ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g 七分つき米 50g ☆鶏肉の照焼 鶏むね肉 50g 料理酒 2g 三温糖 4g 濃口醤油 5g キャノラ油 0.5g しるな 35g 人参 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g 南瓜 50g 三温糖 2g 濃口醤油 3g グリーンピース 3g ☆味噌汁 ソフト豆腐 25g 油あげ 3g わかめ 0.2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g					
	午後おやつ	☆フルーツ りんご 30g	☆大根もち風 大根 15g 白ねぎ 3g 小麦粉 20g しらす干し 2g 食塩 0.1g 濃口醤油 1.5g ごま油 1g	☆お餅ラスク おつゆ麩 2g キャノラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1.2g	☆ツナトースト 麦ロール 8.75g シーチキン 3g 玉葱 2g マヨネーズ(卵不使用) 4g 薄口醤油 0.3g 濃口醤油 2g パセリ粉 0.1g	☆しらす風布おにぎり 精白米 35g しらす干し 3g 塩昆布 1g	☆りんごケーキ 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.6g 三温糖 6g キャノラ油 6g 調製豆乳 20g りんご 15g	☆きなこクッキー 小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノラ油 10g 三温糖 3g きな粉 0.4g	☆カレーパザン 豚ミンチ 8g 玉葱みじん 3g ピーマン 2g 人参 2g キャノラ油 0.5g 食塩 0.1g こしょう 0.01g カレー粉 0.3g とんかつソース 1g ピザソース 2g ぎょうざの皮 1g マヨネーズ(卵不使用) 2g	☆フルーツ パイナップル 50g	☆鮭おにぎり 精白米 35g さけフレーク 8g 白ごま(すり) 0.3g	☆りんごゼリー りんごジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.35g 三温糖 4g 洋ナシ缶 10g	☆ほうれん草の煮しるし 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 5g キャノラ油 2g ほうれん草 1.5g おさかなソーセージ 3g	☆フルーツ バナナ 50g	
		☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 150g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。