

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
03 17 月	豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ) ささげのおかか和え ももゼリー	453.00 17.60 13.10 2.00	米、砂糖、片栗粉 サラダ油、すりごま ◎星たべよ ○雪の宿	◎○牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、ミックス味噌 かつお節	たまねぎ、にんじん えのきたけ、カットわかめ しょうが、ねぎ、もやし じゅうろくささげ、ももゼリー ○とうもろこし	しょうゆ めんつゆ こんぶだし 食塩	牛乳 星たべよ	3日:お茶 ゆでとうもろこし 17日:牛乳 雪の宿
04 25 火	食パン、ブルーベリー&マーガリン 冬瓜のカレースープ マカロニサラダ コアコアいちごヨーグルト	520.00 17.70 19.20 2.10	食パン、マカロニ マヨネーズ(卵不使用) マーガリン ◎白い風船 ○アンパンマンキャラメルコーン ○味しらべ	◎牛乳、無添加ハム 豚肉(肩ロース・脂身付) コアコアいちごヨーグルト	とうがん、にんじん、たまねぎ みかん缶、コーン缶、きゅうり いんげん、ブルーベリージャム ○気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) ○りんご果汁	カレールーウ みりん しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 白い風船	4日:気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) アンパンマンキャラメルコーン 25日:りんご果汁 味しらべ
05 19 水	ロールパン 冷やしたぬきうどん 中華風サラダ(きゅうり・コーン) 揚げ焼売 ヤクルト	557.05 23.26 15.79 4.16	干しうどん、天かす ロールパン ◎アンパンマンのソフトせん ○おにぎりせんべい銀シャリ	◎○牛乳、ポーク焼売 なると、ヤクルト	きゅうり、にんじん、コーン缶 ねぎ、干ししいたけ カットわかめ	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 アンパンマンの ソフトせん	牛乳 おにぎりせんべい銀シャリ
06 20 木	食パン、いちごジャム&マーガリン チキンピーンズ こまつなのごま和え スクールヨーグルト	443.50 20.10 15.15 1.60	食パン、じゃがいも サラダ油、砂糖、すりごま マーガリン ◎ホームパイ ○【誕生会ケーキ】 いちごのケーキ	◎○牛乳、大豆(ゆで) 鶏もも肉 ツナ水煮 スクールヨーグルト	にんじん、たまねぎ、こまつな もやし、いちごジャム ○国産白桃ゼリー ○国産りんごゼリー ○パイン缶、○みかん缶	ケチャップ しょうゆ めんつゆ コンソメ こんぶだし 食塩	牛乳 ホームパイ	6日:お茶 フルーツポンチ 20日:牛乳 誕生会ケーキ
07 21 金	ビビンバ丼 春雨スープ ぶどうゼリー	600.40 20.05 21.58 1.62	米、マロニー すりごま、ごま油、砂糖 ◎卵ボーロ ○ソルティーバタークッキー ○アイスクリーム	◎○牛乳 豚ひき肉 卵	ぶどうゼリー、ほうれんそう もやし、にんじん、キャベツ たけのこ(ゆで)、ねぎ しょうが	しょうゆ めんつゆ こんぶだし 中華だしの素 焼肉のたれ甘口 食塩	牛乳 卵ボーロ	7日:牛乳 ソルティーバタークッキー 21日:お茶 アイスクリーム
18 火 31 月	ごはん かきたま汁(チンゲン菜) 南瓜と豚肉のカレー風味 なめらかプリン	630.00 19.20 18.70 1.50	米、砂糖、サラダ油 ◎マンナウェファアー ○ムーンライトクッキー ○ベアクリームワッフル	◎○牛乳 豚肉(肩ロース) 卵 なめらかプリン	かぼちゃ、チンゲンサイ ねぎ、にんじん ○りんご果汁	しょうゆ こんぶだし カレー粉 食塩	牛乳 マンナウェ ファアー	18日:りんご果汁 ムーンライトクッキー 31日:牛乳 ベアクリームワッフル
24 月	スナックパン ジャージャー麺 ツナサラダ そら、あか:みかんゼリー もも〜5歳児:バナナ1/2	656.00 21.50 19.50 2.20	スナックパン 生中華めん、砂糖 サラダ油、片栗粉、ごま油 ◎マンナビスケット ○ドーナツ	◎牛乳、豚ひき肉 ツナ水煮 赤みそ	バナナ、キャベツ、しょうが にんじん、干ししいたけ ○気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草) みかんゼリー	らっきょう酢 中華だしの素 食塩	牛乳 マンナビスケット	気になる野菜果汁 (白ぶどう&ほうれん草) ドーナツ
26 水	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め りんごゼリー	536.05 17.06 13.79 1.36	米、砂糖 サラダ油 ◎クッピーラムネ ○ベジタベル	◎○牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ えのきたけ、カットわかめ りんごゼリー	しょうゆ こんぶだし 食塩	牛乳 クッピーラムネ	牛乳 ベジタベル
27 木	チャーハン(卵なし) 中華スープ(にんじん・しいたけ) もやしと人参のナムル コアコアのむヨーグルト	408.50 9.00 4.95 1.80	米、サラダ油 ◎カルシウムせん	◎牛乳 焼き豚 コアコアのむヨーグルト	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、ピーマン、コーン缶 しいたけ、カットわかめ、もやし ○国産白桃ゼリー ○国産りんごゼリー ○パイン缶、○みかん缶	中華だしの素 しょうゆ 食塩	牛乳 カルシウムせん	お茶 フルーツポンチ
28 金	ハヤシライス コールスローサラダ そら、あか:梨ゼリー もも〜5歳児:梨1/6	557.00 15.40 17.00 1.70	米、 ◎アンパンマンふんわりコーン ○たべっこどうぶつ	◎牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん まいたけ、コーン缶、梨 梨ゼリー ○気になる野菜果汁 (アップル&キャロット)	ハヤシルウ らっきょう酢 食塩	牛乳 アンパンマンの ふんわりコーン	気になる野菜果汁 (アップル&キャロット) たべっこどうぶつ

【特別保育】	
10	スナックパン、ジャージャー麺、ニッスイおさかなソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
12	中華丼、ソーセージ、りんごゼリー
13	ハヤシライス、ニッスイおさかなソーセージ、みかんゼリー
【土曜日】	
1	十勝バタースティックパン、中華そば、ニッスイおさかなソーセージ、ジョア
8	コッペパン(いちごジャム&マーガリン)、ナポリタン、ソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
22	カレーライス、ニッスイおさかなソーセージ、牧場の朝ヨーグルト
29	中華丼、ソーセージ、ジョア

*変更することもあります。
*誕生会(20日)は、デザートでお祝いします。

献立からのメッセージ

8月 給食だより



南瓜と豚肉のカレー風味
18日・31日

- 1 かぼちゃは一口大に切り、茹でる。
(電子レンジで加熱しても良い)
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、1を加える。
- 3 全体に火が通ったら、調味料を加え、水分を飛ばし、全体にホクホクしてきたら、万能ねぎを加える。

4人分目安

- ・かぼちゃ

・豚肉

・万能ねぎ

・サラダ油

・酒

・しょうゆ

・砂糖

・カレー粉
- ・・・160g

・・・150g

・・・2本程度

・・・小さじ2

・・・小さじ2

・・・大さじ1

・・・大さじ1

・・・小さじ0.5

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかりと食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★野菜の摂取量が少ないと？

- 1 風邪や病気にかかりやすくなる

ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- 2 成長に必要な栄養素が不足する

野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- 3 便秘になりやすくなる

食物繊維は、腸の動きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- 4 生活習慣病のリスクが高まる

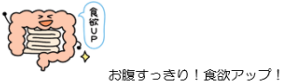
長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。



元気の源



成長の味方



お腹すっきり！食欲アップ！



生活習慣病予防

★園での工夫

- 1 旬の野菜を取り入れた献立
季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。
- 2 食育活動
栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。

