

ふたばの食 8月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
2月	手作り串カツ いんげんのごま和え 団子スープ シャインマスカット	スキム ハムサンド	ビスケット	478	17.8	17.0	64.0	1.2
3火	冷やし中華 切干煮	スキム ブラウニー	あられ	335	14.6	11.8	41.3	1.2
4水	かぼちゃコロケ わかめときゅうりの酢の物 清まし汁	ヨーグルト	ハウスみかん	454	15.1	17.9	59.4	2.1
5木	白身フライ マカロニサラダ 野菜たっぷり汁	お茶 わかめおにぎり	かんぱん・他	518	17.3	19.9	69.2	2.6
6金	枝豆ご飯 袋煮 中華もやしサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 マフィンケーキ	梅月せんべい	418	14.1	11.9	61.2	2.6
7土	親子丼 味噌汁 果物		あられ					
10火	夏野菜カレー ツナサラダ	スキム フランスパンのジャムのせ	くろ棒	519	11.1	22.6	65.9	2.2
11水	マーボー豆腐 串刺し クリームシチュー	ソフトクリーム	芋かりんとう	575	21.6	26.6	63.9	1.0
12木	えびの天ぷら さくらんぼ組：白身の天ぷら 厚揚げ煮 豚しゃぶサラダ 豆乳汁	スキム 蒸しとうもろこし	スティックパン	441	16.2	16.0	59.2	1.1
13金	ソースカツ丼 豆もやしナムル	牛乳 ビスケット	一口チーズ・他	462	12.3	16.3	62.3	1.3
17火	揚げご飯 鶏のさっぱり煮 ビーフンサラダ カニ入り卵スープ	牛乳 マカロニ安倍川	クラッカー	418	20.1	9.9	60.6	2.3
18水	煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え けんちん汁 オレンジ	マスカットゼリー	一口カステラ	413	15.6	13.3	59.6	1.9
19木	鮭の照り焼き イカと野菜の味噌マヨ和え トマト 冬瓜スープ	スキム いちごクレープ	パンナコッタ	359	20.3	10.8	46.1	0.9
20金	★麺(ナポリタン・焼きそば)2品から選べます わんたんスープ 青りんごゼリー	牛乳 くろ棒	シャインマスカット	286	8.5	7.1	45.3	0.8
21土	ハヤシライス サラダ 果物		芋かりんとう					
23月	鶏のからあげ ひじき煮 きゅうり漬 かきたま汁	スキム メロンパン風スコーン	Caせんべい	488	15.6	24.7	51.4	1.1
24火	炊き込みご飯 ちくわの磯部揚げ さつまいもの天ぷら 春雨の酢の物 味噌汁	スキム あられ	クッキー	474	12.1	12.1	76.0	1.5
25水	ビーフン炒め 卵豆腐 トマト ポタージュスープ	プリン	オレンジゼリー	371	11.5	9.1	63.1	1.4
26木	鯖の塩焼き ポテトサラダ 枝豆 野菜スープ	パンナコッタ	麩菓子	377	12.8	15.0	63.0	2.3
27金	わかめご飯 鶏の南蛮漬 うす揚げきゅうりのごま醤油和え 清まし汁	牛乳 パイ菓子	甘食	467	14.9	16.7	61.2	2.1
28土	チャーハン サラダ 果物		あられ					
30月	揚げしゅうまい 芋煮 噛み噛みサラダ ニラ玉スープ	カップアイス	ハウスみかん	399	10.2	15.0	58.8	1.8
31火	三色丼 鶏とキャベツのナムル	スキム せんべい	きなこパナナ	423	20.5	9.2	67.4	1.1

～食事・運動・睡眠で暑い夏も元気に過ごそう～

梅雨も明け、猛暑が続く毎日。子供たちは水遊びなどを楽しんでいます。夏は体力消耗の厳しい季節で、大人だけでなく子供も食欲が落ちてくると思います。さらっと食べられる麺類や、さっぱりしたもの、冷たいものが食卓に並ぶことも多いでしょう。暑い日だからこそ、以下のような食材を意識的に食べるように心がけてみてくださいね。

- たんぱく質…肉・魚・卵・豆類
- ビタミンB群…豚肉・うなぎ・枝豆
- ミネラル(カリウム、カルシウム、鉄等)…乳製品・海藻・小松菜・里芋

さくらんぼ組の食事の様子



手づかみ食べ
指先でつまんで
食べています



1歳を過ぎると、スプーン
やフォークを使い、自分
で口に運んでいます



さらに2歳をむかえる1歳
児クラスでは、茶碗に手
を添えて自分で食べてい
ます

★今月の夏メニュー★

枝豆ご飯
園の枝豆ご飯は、
刻みショウガと
昆布茶で味付け
するのがポイント。
食欲が進みます！

夏野菜カレー
旨味が出るベーコンと
5種類の野菜を使って
います。野菜の甘みが
出て子供たちに人気です。

レシピ **〈メロンパン風スコーン〉**
ホットケーキミックスで見た目も可愛いおやつ

- ①バターを柔らかくしておく
- ②グラニュー糖以外の材料を全部混ぜる
- ③生地を好きな大きさに丸める
- ④丸めたものの表面にグラニュー糖をつけて、
包丁でメロンパンの模様をつける
- ⑤170度で8～10分焼く

ホットミックス200g
バター40g
砂糖15g
卵L1個 グラニュー糖 適量