



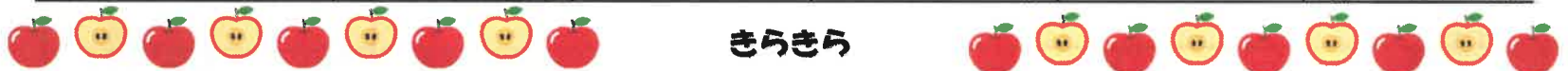
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
24	水	ご飯 牛肉のうま煮(高野豆腐) もやしの伴三絲 梨	牛乳 フキドーナツ お茶 おはぎ	普通牛乳・牛もも・凍り豆 鷹・鶏卵・きな粉	ドーナツ(市販用)・強化 米・サラダ油・さといも・砂 糖・ごま油・いりごま・玄米	にんじん・ごぼう(ささごぼう)・ 干しいたけ・たまねぎ・だいこ ん・きゅうり・だいごもやし・なし
25	木	ご飯 家常豆腐 すまし汁(油揚げ・なめこ・わかめ)	みかん缶 スキムミルク(全乳) バナナ(3時) クラッカー	ぶたもも・生揚げ・みそ・油 揚げ・煮干し(いりこ)・脱 脂粉乳	強化米・サラダ油・砂糖・ス ナッククラッカー	みかん缶詰・しょうが・はくさい・ たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ なめこ・生わかめ・茶ねぎ・バナナ
26	金	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ポイルキャベツ すまし汁(小松菜・かき揚げ・えのき オレンジ)	牛乳 せんべい 牛乳 パンフキンチーズケーキ	普通牛乳・しいたけ・みそ・卵 黄・煮しめ・かき揚げ・煮干し (いりこ)・クリームチー ズ・生クリーム・鶏卵	甘辛せんべい・強化米・マヨ ネーズ・薄力粉・グラニュー 糖・無塩バター・ビスケット	あおのり・キャベツ・ごまつな・え のきだけ・生わかめ・オレンジ・か ぼちゃ・レモン果汁
27	土	けんちんうどん ちぎりキャベツサラダ	牛乳 ビスコ 牛乳 お菓子	普通牛乳・ぶたもも・削り節	ビスケット・うどん・さとい も・砂糖・ごま油・小麦粉あら れ	ごぼう(ささごぼう)・にんじん・ だいこん・茶ねぎ・キャベツ・焼き のり
29	月	きのこ山カレー 小魚サラダ りんご	牛乳 ミニパン バナナヨーグルト	普通牛乳・ぶたもも・しらす 干し・フレーンヨーグルト	パン(市販用)・サラダ油・ じゃがいも・強化米・砂糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ マッシュルーム水煮缶詰・りんご・ コーン缶詰・クリーム・ごまつな・バ ナナ
30	火	ご飯 ポークビーンズ(大豆) 味噌マヨサラダ(キャベツ) ぶどう	フルーチェ 牛乳 丸パン	フルーチェ・普通牛乳・ぶた もも・ベーコン・大豆水煮缶 詰・ツナ缶詰・みそ	強化米・サラダ油・じゃがい も・砂糖・いりごま・マヨネ ーズ・強力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・トマトピュー レ・キャベツ・きゅうり・レモン果 汁・ぶどう

食育活動の日
丸パンを作ります。



ぐんぐん・のびのび

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	512	18.7	17.6	275	1.8	190	0.26	0.42	26	3.5	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		31 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	551	20.8	17.9	280	2.1	193	0.30	0.43	30	4.2	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

8月27日の
「絵本・おはなし給食Day」の
メニューはこちらでした。



3時のおやつ



レシピ紹介

鮭のごま照り焼き

魚が苦手な子もよく食べていましたよ

○材料○

鮭(生)	4切れ
小麦粉	30g
濃口しょう油	20cc
みりん	20cc
砂糖	20g
白いりごま	10g

○作り方○

- ① しょう油・みりん・砂糖・いりごまをボウルに混ぜ合わせて鮭を漬けておく。
- ② ①を30分程おいたら、小麦粉をまぶし油を薄くひいたフライパンで両面を焼く。

※グリルやオーブンで焼いてもOK

「鮭」が持つ体に嬉しい3つの栄養効果～美容や健康に嬉しい効果がたくさん詰まったスーパーフード～

「アスタキサンチン」…鮭の身にみられる赤い色素成分で、強い抗酸化作用を持つことで知られており、体内の活性酸素を除去し、細胞の酸化を防ぐ働きがあります。アンチエイジング効果・美肌効果・眼精疲労の改善・動脈硬化の予防に期待

「EPA(エイコサペンタエン酸)」…血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防に役立つとされており高血圧予防に有効。中性脂肪の低下・血栓予防・抗炎症作用などの効果に期待

「DHA(ドコサヘキサエン酸)」…脳や神経組織に多く存在し、脳の機能を活性化させる効果があるとされ認知症予防にも効果的。脳の機能向上・認知症予防・精神安定作用などの効果に期待

皮にも多くの栄養素が含まれておりコラーゲンやビタミンB群やビタミンDも豊富なため、身と一緒に食べることでより多くの栄養素を摂取することができます。

