



# 8月の給食だより

認定こども園 藤枝橘幼稚園  
小規模保育所 Orange Egg  
令和4年 7月29日  
管理栄養士 豊島

いよいよ夏本番です！暑くて食欲も落ちますが、酸味を使ったさっぱりした料理や、スパイスを使った料理など工夫しながら、この夏を乗り切っていきましょう。また、夏休み中も暑さに負けず、元気に過ごすために、早寝早起きで生活リズムを整え、しっかり朝ご飯を食べて1日をスタートさせましょう。



## ビタミンB<sub>1</sub>で元気に！

『ビタミンB<sub>1</sub>』は、ごはんやパンなどの炭水化物がエネルギーに変わるときに必要なビタミンです。不足すると食欲が低下し、体がだるくなったり、眠くなったりして元気が出ません。豚肉（ロース）、レバー、うなぎ、枝豆、にんにく、玄米には多くの『ビタミンB<sub>1</sub>』が含まれています。ぜひ、普段の食事にとりいれてみてください。

## にんじんしりしり

給食で人気のメニューです！！

簡単に作ることができるのでご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか☆

〈材料〉子ども1人、大人2人分

にんじん	中1/2本
ツナ油漬け	60g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

〈作り方〉

- ① にんじんを千切りにしてごま油で炒める。
- ② 全体がしんなりしたら、ツナ・調味料を入れてしばらく炒める。
- ③ 水気がとんだら完成。

## 幼稚園でのクッキング



7月6日にまつ組のみんなとカレークッキングをしました！みんな上手に包丁やピーラーを使って、おいしいカレーを作ることができました。カレーにどんな具材をいれようかみんなで相談したときに、野菜の栄養について少し話をすると、それからは子ども達の方から「今日の給食には何が入ってる？」「にんじんにはどんな栄養があるの？」と聞いてくるようになりました。また、「目をよくするためにはビタミンAだよ」と、教えたことを覚えてくれている子もいて、栄養に興味をもってもらえてとてもうれしいです。ご家庭でも食べ物にはどんな栄養があるのか、食事中に話題にしてみてくださいね。

## Orange Egg みんなの姿

5月から育てているピーマンときゅうりが花や実をつけはじめました。実が大きくなったら収穫できることを知った子ども達は、「まだ赤ちゃん？」「もっと大きくなるまで待つんだよね」とその日を楽しみにしていました。

いざ収穫！！「とっていい？」と確認しながら、自分の手で採ったピーマンを見て、「ピーマン！おっきい！」と満面の笑顔。給食でサラダなど様々な料理に入れてもらうと、普段、野菜が苦手な子もあっという間に完食でした。



2022年08月

## 献立表

認定こども園 藤枝橘幼稚園(一般)

日 種	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		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	
01 (月)	ハヤシチュー キャベツとチーズのサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	ハヤシルー、酢、食塩、こしょう	エネルギー 243 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 79 mg
02 (火)	豚肉のトマト煮 もやしの酢の物 かまぼこのすまし汁	じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、かまぼこ	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、マッシュルーム缶、えのきたけ、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 201 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.2 g カルシウム 45 mg
03 (水)	チーズオムレツ 切干大根のサラダ(ツナ) ほうれん草のスープ	砂糖、バター	卵(液卵)、ツナ油漬、チーズ	ほうれん草、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん	酢、食塩、こしょう	エネルギー 147 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 94 mg
04 (木)	ブルコギ かぼちゃのゴマサラダ オクラの味噌汁	マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にら、オクラ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、食塩	エネルギー 244 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 62 mg
05 (金)	じゃがいもと焼き豆腐の炒め煮 きゅうりの甘酢和え にらたまスープ	じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、卵(液卵)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、本みりん、食塩	エネルギー 187 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 74 mg
08 (月)	親子煮 オクラとツナのチーズ和え 麩のすまし汁	砂糖、焼ふ	卵(液卵)、鶏むね肉(皮付)、ツナ油漬、チーズ、かまぼこ	たまねぎ、オクラ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、すりごま、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 226 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 117 mg
09 (火)	チャプチェ にんじんのごまあえ 中華風コーンスープ	はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、ハム	にんじん、クリームコーン缶、もやし、ピーマン、たまねぎ、黄ピーマン、ごま	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 196 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.9 g カルシウム 36 mg
10 (水)	肉じゃが(豚肉) ひじきのサラダ 豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、なめこ、コーン(冷凍)、ひじき、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 210 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 77 mg
17 (水)	お豆のキッシュ風 カレーマヨサラダ お麩のスープ	じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、焼ふ、バター	卵、ゆで大豆、生クリーム、牛乳、ベーコン、粉チーズ	ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 177 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 64 mg
18 (木)	鶏肉とポテトの揚げ煮 中華サラダ みそ汁(キャベツ・あげ)	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、いんげん、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 205 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 70 mg
19 (金)	なすのグラタン 野菜入りかき卵スープ オレンジ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、パン粉、バター、油	牛乳、鶏むね肉(皮付)、卵(液卵)、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、なす、トマト、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれん草	食塩	エネルギー 269 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 127 mg
22 (月)	豆腐と豚肉のうま煮 粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ・あげ)	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、あおき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 179 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 87 mg
23 (火)	豚肉とパプリカの味噌炒め もやしのナムル おぐらのすまし汁	砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	エネルギー 140 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 52 mg
24 (水)	オムレツのミートソースがけ 春雨サラダ じゃがいものスープ	じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油	卵(液卵)、豚ひき肉、牛乳、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	エネルギー 183 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 9.0 g カルシウム 48 mg
25 (木)	夏野菜カレー ツナと胡瓜の酢の物	じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、なす、にんじん、ピーマン、トマトピューレ	カレールー、酢、しょうゆ	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 40 mg
26 (金)	(ス)厚揚げのケチャップ煮 キャベツとわかめの和え物 えのきとにんじんのスープ	砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、葉ねぎ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、酢、中濃ソース、酒、食塩、パセリ粉	エネルギー 178 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 9.9 g カルシウム 159 mg
29 (月)	栄養満点の具(ピーマン・えのき・人参・玉ねぎ) わかめとコーンのサラダ 豆腐すまし汁(もやし)	油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩	エネルギー 197 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.1 g カルシウム 58 mg
30 (火)	焼き肉 きやべつとツナのサラダ みそ汁(だいこん・あげ)	砂糖、油	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、ツナ油漬、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 189 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 53 mg
31 (水)	炒り豆腐(鶏肉・卵) コールスローサラダ(マヨネーズ) じゃがにらスープ	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	木綿豆腐、卵(液卵)、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、食塩	エネルギー 158 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 81 mg

※都合により献立や材料が変更になる事があります。

学校法人 橘学園