

# 2024年度 南行徳せいわ保育園 8月 給食だよ!

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの音が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆  
外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をして暑い夏を乗り切りましょう♪

## 食事と生活習慣で夏バテ予防!

### 夏バテってどんな状態?

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです!

#### ①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます!

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)

#### ②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

#### ③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

#### ④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



## 給食室よ!



食育の一環として、今年度はなすと枝豆の栽培を行いました。枝豆は残念ながら不作に終わりましたが、なすは豊作!! 収穫したなすは園の給食に使用したり、お野菜スタンプで楽しんだり、野菜と身近に触れ合うことができました🍆



## 先月の人気メニュー

### 『なすと豚肉のみそ炒め』

【材料(子ども1人分)】

【作り方】

- |        |      |                  |
|--------|------|------------------|
| 豚肉     | 30g  | ①なす、人参はいちょう切りにし、 |
| なす     | 30g  | なすは水にさらす。玉ねぎは一口  |
| 人参     | 10g  | 大に切る。            |
| 玉ねぎ    | 10g  | ②フライパンに油を熱し、肉、野菜 |
| ズッキーニ  | 10g  | の順で加えて野菜が柔らかく    |
| ★酒     | 1.5g | なるまで炒める。         |
| ★砂糖    | 2.5g | ③★の調味料をよく混ぜ合わせて  |
| ★しょうゆ  | 1.5g | 加え、味を調える。        |
| ★味噌    | 3g   | ④水溶き片栗粉を加え、とろみを  |
| 水溶き片栗粉 | 適量   | つけたらできあがり!       |

エネルギー 102kcal、タンパク質 7.0g、脂質 4.7g  
炭水化物 7.5g、食塩相当量 0.5g

## 季節の果物: 梨について

8月に旬の果物である「梨」が入ります♪



梨は1歳半ごろまでの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも加熱をきちんと行うことが大切です。よく噛んで飲み込む姿をきちんと確認して、普段と変わりがないか観察すると◎

また、加熱が必要なくなった年齢でも薄切りにしてから食べやすい大きさに切る等、お子様の成長や歯の揃い具合に合わせて切り方を工夫してください🌟 安全に注意しながら旬の果物を楽しみましょう!

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1~2歳児		3~5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後おやつ	アレルギー	アレルギー			
1	木 防災食	ご飯 さばの味噌煮 筑前煮 フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・ビスコ	さば・味噌・鶏肉・牛乳	生姜・さいとも・人参・たけのこ・ごぼう・こんにゃく・みかん缶	みりん・醤油・昆布粉・精製塩・整腸粉	牛乳 12.0 kcal 21.6 g	乳・小麦 15.4 kcal 51.0 g	乳・小麦 26.6 kcal 59.8 g		
2	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 482 kcal 21.7 g	乳・小麦 593 kcal 26.7 g	乳・小麦 606 kcal 27.3 g		
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 486 kcal 22.1 g	乳・小麦 603 kcal 27.3 g	乳・小麦 582 kcal 25.5 g		
4	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 466 kcal 20.1 g	乳・小麦 576 kcal 24.7 g	乳・小麦 549 kcal 20.3 g		
5	月	豚肉のとりみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 443 kcal 16.7 g	乳・小麦 545 kcal 20.1 g	乳・小麦 613 kcal 23.4 g		
6	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 486 kcal 19.1 g	乳・小麦 597 kcal 23.2 g	乳・小麦 572 kcal 19.1 g		
7	水 イベント 献立	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもち みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうろこ・しらす・バナナ・もやし・寒天	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 512 kcal 21.0 g	乳・小麦 633 kcal 25.7 g	乳・小麦 575 kcal 23.8 g		
8	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 468 kcal 19.5 g	乳・小麦 575 kcal 23.8 g	乳・小麦 603 kcal 27.3 g		
9	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 491 kcal 18.7 g	乳・小麦 603 kcal 22.7 g	乳・小麦 607 kcal 22.7 g		
10	土	ご飯 白糸タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 437 kcal 21.2 g	乳・小麦 535 kcal 26.1 g	乳・小麦 535 kcal 26.1 g		
11	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 502 kcal 19.1 g	乳・小麦 618 kcal 23.2 g	乳・小麦 618 kcal 23.2 g		
12	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌	トマト・パインアップル缶・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 513 kcal 25.3 g	乳・小麦 635 kcal 31.6 g	乳・小麦 635 kcal 31.6 g		
13	火	冷やし鶏ソープン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 493 kcal 23.4 g	乳・小麦 613 kcal 29.0 g	乳・小麦 613 kcal 29.0 g		
14	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 481 kcal 20.5 g	乳・小麦 597 kcal 25.2 g	乳・小麦 597 kcal 25.2 g		
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 538 kcal 20.7 g	乳・小麦 674 kcal 25.5 g	乳・小麦 674 kcal 25.5 g		
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量							
3~5歳		エネルギーkcal 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		たんぱく質g 25.5		脂質g 18.9		炭水化物g 87.4		塩分g 1.5	
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		20.7		16.0		69.5		1.2	

赤く書かれた数字はたんぱく質・脂質・炭水化物・塩分の含有率を示しています。  
お肉はたんぱく質・脂質・炭水化物・塩分の含有率が高い食品です。  
お野菜はたんぱく質・脂質・炭水化物・塩分の含有率が低い食品です。

タイハイ(株)  
広瀬りょう  
林都志

お肉たちとのふれあいたのしそうですね。

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1~2歳児		3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後おやつ	アレルギー	アレルギー	
16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 487 kcal 21.6 g	乳・小麦 598 kcal 26.6 g	乳・小麦 598 kcal 26.6 g
17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 492 kcal 22.3 g	乳・小麦 606 kcal 27.3 g	乳・小麦 606 kcal 27.3 g
18	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆腐	ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 473 kcal 20.8 g	乳・小麦 582 kcal 25.5 g	乳・小麦 582 kcal 25.5 g
19	月	豚肉のとりみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・大根	みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 451 kcal 16.9 g	乳・小麦 549 kcal 20.3 g	乳・小麦 549 kcal 20.3 g
20	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・ほうれん草・りんご・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 495 kcal 19.2 g	乳・小麦 613 kcal 23.4 g	乳・小麦 613 kcal 23.4 g
21	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコーンサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・寒天・玉ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 468 kcal 19.1 g	乳・小麦 572 kcal 19.1 g	乳・小麦 572 kcal 19.1 g
22	木	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆腐・おからパウダー・豆乳	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・コーン・人参・パインアップル缶	ケチャップ・ソース・精製塩・だし汁・醤油・ベーキングパウダー	牛乳 469 kcal 19.5 g	乳・小麦 575 kcal 23.8 g	乳・小麦 575 kcal 23.8 g
23	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 486 kcal 18.7 g	乳・小麦 603 kcal 22.7 g	乳・小麦 603 kcal 22.7 g
24	土	ご飯 白糸タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 435 kcal 21.1 g	乳・小麦 535 kcal 26.1 g	乳・小麦 535 kcal 26.1 g
25	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 497 kcal 19.0 g	乳・小麦 618 kcal 23.2 g	乳・小麦 618 kcal 23.2 g
26	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌	トマト・パインアップル缶・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 511 kcal 25.4 g	乳・小麦 630 kcal 31.7 g	乳・小麦 630 kcal 31.7 g
27	火	冷やし鶏ソープン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 486 kcal 23.4 g	乳・小麦 598 kcal 28.9 g	乳・小麦 598 kcal 28.9 g
28	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 479 kcal 20.2 g	乳・小麦 590 kcal 24.7 g	乳・小麦 590 kcal 24.7 g
29	木 イベント 献立	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) ●夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	ウスターソース・ケチャップ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 528 kcal 22.3 g	乳・小麦 667 kcal 27.5 g	乳・小麦 667 kcal 27.5 g
30	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとりみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 480 kcal 21.7 g	乳・小麦 593 kcal 26.7 g	乳・小麦 593 kcal 26.7 g
31	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 491 kcal 22.1 g	乳・小麦 603 kcal 27.3 g	乳・小麦 603 kcal 27.3 g

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくするための目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コクミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。  
※都合により、献立を変更する場合がございます。  
※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。