



# 令和2年8月献立表



# 湘南こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は3歳未満	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		
01 土	御飯 はるさめスープ(青梗菜) 洋風肉じゃが バナナ	582(525) 15.0(14.9) 14.7(15.1) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、ロールパン、はるさめ、油	○牛乳、ウインナーソーセージ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、〇いちごジャム、グリーンピース	洋風だしの素、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパン サンド (いちご)
03 月	御飯 豆腐みそ汁(もやし・わかめ) 揚げ餃子 おくらコーンのおかか和え	615(565) 17.2(17.0) 16.5(16.9) 1.1(1.1)	米、ぎょうざの皮、〇米粉、〇さつまいも、〇さといも、〇三温糖、〇油、油、パン粉、三温糖、ごま油	○牛乳、○豆乳、木綿豆腐、〇ミロ、鶏ひき肉、白みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、コーン缶、もやし、オクラ、ねぎ、たまねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 おせんべい	ミロ 和風ケーキ
04 火	ロールパン キャベツのスープ アジの香草パン粉焼き ポテトサラダ	597(503) 24.2(20.6) 24.9(20.2) 2.8(2.2)	ロールパン、じゃがいも、〇米、マヨドレ、〇三温糖、パン粉、〇ごま	○牛乳、あじ、〇油揚げ、ウインナーソーセージ、◎ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パセリ、にんにく、◎いちごジャム	〇みりん、〇しょうゆ、〇酢、酒、洋風だしの素、食塩、〇食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	牛乳 いなりすし
05 水	御飯 つみれのみそ汁 鶏肉のねぎソースがけ 夏野菜の納豆和え	610(540) 25.1(22.7) 21.7(21.0) 2.0(1.7)	米、〇食パン、三温糖、ごま油、片栗粉、油、〇グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、つみれ、〇豆乳生クリーム、白みそ、◎牛乳	〇みかん缶、ねぎ、だいこん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、なす、しそ	かつお・昆布だし汁、白だし、酢、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クリーム フルーツサンド (みかん)
06 木	冷やし中華 野菜コロッケ なし	631(534) 23.2(20.1) 16.9(16.2) 2.5(1.9)	生中華めん、じゃがいも、〇米、パン粉、油、小麦粉、〇ごま、三温糖、ごま油	○牛乳、ハム、なると、〇さけフレーク、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、◎牛乳	なし、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、〇焼きのり	しょうゆ、中華ソース、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 おにぎり (鮭)
07 金	とうもろこしご飯 みそ汁(玉ねぎ・小松菜) なすと油麩のなべしぎ バナナ	510(412) 15.9(13.9) 14.4(11.0) 1.4(1.1)	米、もち米、〇黒砂糖、油、三温糖、ごま	○牛乳、豚肉、白みそ、◎ヨーグルト	バナナ、なす、〇みかん缶、ピーマン、とうもろこし、たまねぎ、こまつな、にんじん、〇粉かんでん	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	麦茶 フチダノン	牛乳 黒糖寒 アンパンマン せんべい
08 土	御飯 ポトフ ハンバーグ りんご	551(498) 20.0(18.9) 16.1(16.1) 1.6(1.4)	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇ケキシロップ、片栗粉、小麦粉	○牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、鶏ひき肉、豆乳、ウインナーソーセージ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ	中華ソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ホットケーキ
11 火	豚肉のみそ丼 すいとん バナナ	636(547) 17.8(15.9) 17.5(15.8) 1.2(1.0)	米、小麦粉、油、白玉粉、三温糖、◎三温糖	○牛乳、豚肉、〇ミロ、豚肉、白みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、〇いちごジャム、にんじん、赤ピーマン、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト (オレンジ) たべっこBABY	ミロ クラッカーサンド (いちごジャム)
12 水	御飯 みそ汁(鮭・わかめ) さけの塩麹焼き ひじきの煮物	498(440) 23.1(20.1) 11.0(12.1) 0.9(0.9)	米、〇マカロニ、〇三温糖、塩こうじ、小町麩、三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、〇きな粉、白みそ、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇食塩	牛乳 小松菜 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉
13 木	御飯 ツナじゃが みそ汁(豆腐・わかめ)	555(506) 17.2(16.7) 11.7(13.0) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、〇米、しらたき、三温糖、〇ごま、油	○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ねぎ、〇焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 マンナ	牛乳 ゆかりおにぎり
14 金	御飯 カレー 豆腐のサラダ オレンジ	603(452) 19.8(15.3) 17.5(14.0) 2.2(1.8)	米、〇食パン、じゃがいも、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、◎チーズ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、〇いちごジャム、グリーンピース、にんにく、しょうが	カレーの王子様、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ	麦茶 チーズ	牛乳 ジャムサンド (いちご)
15 土	ツナスパゲティー ポテトスープ りんご	516(457) 17.5(16.2) 11.7(12.2) 1.9(1.5)	スパゲッティ、〇米、じゃがいも、〇ごま、油、三温糖	○牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、〇ちりめんじゃこ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、トマト缶、クリームコーン缶、こまつな、にんじん、〇焼きのり	ケチャップ、洋風だしの素、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (じゃこごま)
17 月	御飯 豆腐みそ汁(もやし・わかめ) 揚げ餃子 おくらコーンのおかか和え	615(565) 17.2(17.0) 16.5(16.9) 1.1(1.1)	米、ぎょうざの皮、〇米粉、〇さつまいも、〇さといも、〇三温糖、〇油、油、パン粉、三温糖、ごま油	○牛乳、○豆乳、木綿豆腐、〇ミロ、鶏ひき肉、白みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、コーン缶、もやし、オクラ、ねぎ、たまねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 おせんべい	ミロ 和風ケーキ
18 火	御飯&大豆のふりかけ みそ汁(玉ねぎ・小松菜) かぼちゃの煮物 きゅうりの昆布あえ	514(426) 15.8(14.2) 12.6(11.4) 1.1(0.9)	米、油、三温糖、片栗粉、ごま、◎三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、白みそ、大豆、ちりめんじゃこ、◎ヨーグルト、◎きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、〇青りんごゼリーの素、こまつな、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	麦茶 きな粉 ヨーグルト	牛乳 青りんごゼリー カルシウムせん
19 水	ロールパン キャベツのスープ アジの香草パン粉焼き ポテトサラダ	597(550) 24.2(22.5) 24.9(23.0) 2.8(2.3)	ロールパン、じゃがいも、〇米、マヨドレ、〇三温糖、パン粉、〇ごま	○牛乳、あじ、〇油揚げ、ウインナーソーセージ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パセリ、にんにく	〇みりん、〇しょうゆ、〇酢、酒、洋風だしの素、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 いなりすし
20 木	御飯 つみれのみそ汁 鶏肉のねぎソースがけ 夏野菜の納豆和え	598(531) 25.8(23.3) 19.3(19.1) 2.0(1.7)	米、〇食パン、〇三温糖、〇ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、〇豆乳、挽きわり納豆、つみれ、白みそ、◎牛乳	ねぎ、だいこん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、なす、しそ	かつお・昆布だし汁、白だし、酢、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 クリームサンド

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。

※材料名は分量の多い順番になっています。

今月の旬の食材  
かぼちゃ、なす、きゅうり、オクラ、トマト、とうもろこし、ピーマン、スイカ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は3歳未満	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		
21 金	ミートボールスパゲティー ポトフ オレンジ	521(410) 18.5(15.5) 13.2(10.0) 1.8(1.5)	スパゲッティ、〇米、米、三温糖、油、〇ごま	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、〇ちりめんじゃこ、〇かつお節、◎ヨーグルト	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、マッシュルーム、セロリ、〇焼きのり、〇刻みこんぶ、〇あおのり	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、〇みりん、〇しょうゆ、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 手作りふりかけ おにぎり
22 土	御飯 麻婆豆腐(玉ねぎ) わかめスープ バナナ	575(520) 20.0(19.0) 16.3(16.4) 1.9(1.7)	米、〇ロールパン、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、〇ブルーベリージャム、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパン サンド (ブルーベリー)
24 月	御飯 みそ汁(鮭・わかめ) さけの塩麹焼き ひじきの煮物	494(457) 22.2(19.9) 12.1(12.8) 1.4(1.3)	米、〇小麦粉、〇片栗粉、塩こうじ、〇白玉粉、小町麩、〇三温糖、三温糖、ごま油、〇油、〇ごま油	○牛乳、さけ、〇豚ひき肉、白みそ、油揚げ、〇白みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、〇にんじん、〇ねぎ、〇にら、さやえんどう、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、〇酢、〇食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 チヂミ
25 火	御飯 コーンスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え みかんゼリー	596(514) 25.3(21.8) 14.5(13.2) 2.2(1.7)	米、〇食パン、片栗粉、油、三温糖、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、かつお節、◎牛乳、◎ヨーグルト	ブロッコリー、クリームコーン缶、オレンジ果汁、玉葱、人参、〇いちごジャム、寒天、生姜、〇レモン果汁、◎ぶどう果汁	しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	飲むヨーグルト (ぶどう) たべっこBABY	牛乳 ジャムサンド (いちご)
26 水	ツイストパン ブロッコリーのスープ トルネードウインナー フライドポテト みかんゼリー	657(599) 20.1(19.5) 36.5(33.1) 2.3(1.9)	ツイストパン、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、〇油、〇アーモンド、三温糖、油	○牛乳、ウインナーソーセージ、〇ミロ、〇豆乳、〇乾燥おから、◎牛乳	オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、粉かんでん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 小松菜 ビスケット	ミロ おから クッキー
27 木	焼きそば わかめスープ スマイルポテト みかんゼリー	523(499) 15.2(15.4) 19.2(19.2) 1.3(1.1)	焼きそばめん、スマイルポテト、〇ホットケーキ粉、三温糖、〇油、〇グラニュー糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、〇豆乳、豚肉、◎牛乳	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、粉かんでん、わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、こしょう	牛乳 マンナ	牛乳 ドーナッツ
28 金	夏野菜カレー 豆腐のサラダ すいか	613(461) 18.5(14.2) 19.1(14.8) 2.1(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇三温糖、油、〇スライスアーモンド、三温糖、〇粉糖	○牛乳、豆腐、鶏もも肉、〇豆乳、◎チーズ	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、トマト缶、なす、ズッキーニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、〇クラムパン、〇干しぶどう	カレーの王子様、酢、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ	麦茶 チーズ	牛乳 フルーツケーキ
29 土	とん汁うどん かぼちゃの カレーマヨネーズ和え りんご	514(465) 14.6(14.3) 17.1(16.2) 1.4(1.2)	ゆでうどん、〇米、さといも、マヨドレ、ごま油	○牛乳、豚肉、白みそ、豆乳、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、〇塩こんぶ、〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (塩こんぶ)
31 月	御飯 みそ汁(車麩・わかめ) ピーマンの細切り炒め ツナポテト	561(493) 21.9(19.4) 14.3(14.0) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、〇白玉粉、〇上新粉、〇三温糖、油、車麩、片栗粉、三温糖	○牛乳、豚肉、〇木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、〇きな粉、◎牛乳	ピーマン、にんじん、赤ピーマン、だけのこ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、パセリ粉、〇食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 豆腐団子 (きな粉)



## 給食だより

### 夏期保育中のデザートについて

8/25(火)~27(木)の幼稚部は各クラスごとに登園となっております。デザート「みかんゼリー」はクラスの登園の際に提供し、預かり保育では提供なしとします。保育部は8/27(木)に提供します。ご了承下さい。

### どうして8月にすいとんを食べるの?

すいとんは室町時代が発祥といわれる和食のひとつ。小麦粉で作った団子を入れた汁物です。お米もなく、食糧の乏しかった太平洋戦争末期に多く食べられました。この時代のすいとんはだしをとらないのは当たり前、野菜も肉も入りませんでした。調味料もなかったため、海水で味をつけることもあったそうです。二度と戦争が起こらないように、戦時中の様子を伝える機会として、終戦記念日の8月15日にすいとんを食べる風習ができました。

### 夏の健康ポイント

- ①水分補給を十分にしましょう。(麦茶、水など糖分のないものを中心に取らしましょう)
- ②1日3食、いろいろな物を食べて、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをため込まないようにしましょう。

### 献立紹介

#### 【なすと油麩のなべしぎ】 幼児5人分

- 材料**
- 豚肉・・・150g
  - なす・・・240g(3個)
  - ピーマン・・・80g(2個)
  - 人参・・・50g
  - 油・・・適量
  - 油麩・・・15g
  - だし汁・・・30cc
  - みそ・・・15g
  - しょうゆ・・・5g
  - 酒・・・8g
  - 砂糖・・・10g
  - ごま・・・少々

#### 【すいとん】

- 材料** 幼児5人分
- 白玉粉・・・15g
  - 水・・・30g(大さじ2)
  - 小麦粉・・・36g(大さじ4強)
  - 豚肉・・・60g
  - にんじん・・・1/2本
  - だいこん・・・100g
  - 玉ねぎ・・・1/2個
  - 油・・・大さじ1
  - だし汁・・・適量
  - しょうゆ・・・大さじ1

#### 【豆腐のサラダ】 幼児5人分

- 材料**
- 木綿豆腐・・・150g
  - きゅうり・・・70g
  - 玉ねぎ・・・50g
  - ホールコーン缶・・・45g
- ドレッシング**
- しょうゆ・・・9g
  - 酢・・・9g
  - 砂糖・・・5g

油麩は宮城県で作られている油で揚げたお餅です。最近では関東でも手に入ります。なすと相性が良く、冷や麦のつゆやみそ汁にもどうぞ♪

#### 作り方

- ① なすは厚めのいちょう切り、ピーマンは色紙切り、人参はいちょう切りにする。
- ② 豚肉は食べやすく切る。
- ③ 油麩を5mm厚さのいちょう切りにし、分量外のお湯で戻し、軽く絞っておく。
- ④ 人参は下茹でする。
- ⑤ なすとピーマンはやや多めの油で炒めて、お皿に取り出しておく。
- ⑥ 豚肉を炒め、油麩、人参、Aの調味料を加えて一煮立ちさせ、炒めたなすとピーマンとごまを入れて混ぜ合わせる。

#### 作り方

- ① ボールに白玉粉と水を入れてこねる。
- ② 小麦粉も加えてひとまとめにし、ラップをして30分寝かせる。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切り、油で炒め、だし汁を加えて柔らかく煮る。
- ④ 別の鍋にお湯を沸かし、②を薄くちぎってゆでる。
- ⑤ ③に調味料を入れて、④も加えて少し煮る。

#### 作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、塩を少々入れた湯でゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは半月、玉ねぎは薄切りにしさとゆでておく。コーン缶を開ける。
- ③ ドレッシングで材料を和える。