

平成28年8月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1	月	タンドリーチキン	(鶏肉、プレーンヨーグルト、土しょうが、にんにく、カレー粉、ケチャップ)	メープルマフィン
25	木	ラタトゥイユ・野菜スープ	(かぼちゃ、なす、トマト、たまねぎ) (レタス、たまねぎ、にんじん、コーン缶) (ホットケーキミックス、菜種マーガリン、メープルシロップ)	牛乳
2	火	煮魚・味噌汁	(赤魚) (なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、小松菜、味噌) (豆乳、みかん缶、アガー、米粉)	豆乳みかんババロア
31	水	冬瓜のそぼろあん	(冬瓜、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、土しょうが、片栗粉)	菓子
3	水	ポークビーンズ	(豚肉、大豆、ホールトマト缶、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ケチャップ) (すいか)	果物
17	水	切干の含め煮・味噌汁	(切干大根、にんじん、生しいたけ) (かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、味噌)	菓子
4	木	豚肉の生姜焼き・温キャベツ	(豚肉、たまねぎ、土しょうが) (キャベツ) (小麦粉、きな粉、菜種マーガリン)	きなこクッキー
18	木	酢の物・味噌汁	(きゅうり、オクラ、わかめ) (モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、えのき、味噌)	牛乳
5	金	鮭のコーンフライ・温キャベツ	(生鮭、小麦粉、コーンフレーク) (キャベツ)	菓子
19	金	ゆかり和え・味噌汁	(もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり) (じゃがいも、たまねぎ、にんじん、小松菜、味噌)	牛乳
6	土	ハヤシライス	(豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、ハヤシルウ)	菓子
20	土	きゅうり炒め・果物	(きゅうり、にんじん、土しょうが) (バナナ)	牛乳
8	月	焼肉	(牛肉、赤味噌、にんにく、土しょうが、レモン、たまねぎ) (ホットケーキミックス、モロヘイヤ、豆乳)	モロヘイヤ蒸しパン
22	月	野菜炒め・味噌汁	(キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし) (もずく、たまねぎ、にんじん、オクラ、味噌)	牛乳
9	火	赤魚の生姜煮	(赤魚、土しょうが) (小麦粉、純ココア、菜種マーガリン)	ブラウニー
23	火	きんぴらごぼう・味噌汁	(ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく) (じゃがいも、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、味噌)	牛乳
10	水	酢鶏	(鶏肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、なす、トマト、ケチャップ)	ヨーグルト
24	水	煮浸し・春雨スープ	(キャベツ、にんじん) (春雨、たまねぎ、レタス、椎茸)	菓子
12	金	夏野菜カレー	(豚肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、オクラ、カレールウ) (小麦粉、豆乳、レモン、菜種マーガリン)	レモンケーキ
26	金	おかか和え	(白菜、きゅうり、にんじん、かつお節)	牛乳
13	土	豚丼	(豚肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ)	菓子
27	土	煮浸し・すまし汁	(白菜、にんじん) (さつまいも、たまねぎ、にんじん、ほうれん草)	牛乳
15	月	中華風丼	(豚肉、白菜、たまねぎ、にんじん、椎茸、チンゲン菜、片栗粉) 29日(小麦粉、豚挽肉、キャベツ、長芋、かつお節)	15日菓子・牛乳
29	月	ひじき煮・味噌汁	(ひじき、にんじん、オクラ) (トマト、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、味噌)	29日お好み焼き・牛乳
16	火	豚肉と野菜の味噌炒め	(豚肉、たまねぎ、キャベツ、なす、ゴーヤ、にんじん、もやし、味噌)	菓子
30	火	もみ漬け・すまし汁	(白菜、きゅうり、にんじん、レモン) (かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、椎茸)	牛乳


☆夏場の水分補給☆

暑さが増したくさん汗をかき季節になりました。熱中症予防のためにも、水分補給が大切ですが、ただ水分を摂ればいいというわけではありません。水分補給には、水や白湯、麦茶などが適しています。糖分が多く含まれているようなジュースは、血糖値が上がり、下げるために更に多くの水分を欲します。コーヒーや緑茶類は、カフェインの利尿作用で水分が出てしまいます。牛乳は栄養がたっぷり入っているため、消化や吸収に時間がかかります。冷たい飲み物は胃腸に負担がかかるため、気をつけてください。たくさん汗をかいたときは、塩分も失われているため、糖分・塩分の含まれているスポーツドリンクを飲んでも大丈夫ですが、涼しい室内で居る場合は、飲みすぎに注意しましょう。

☆新レシピ☆

今月の新メニューは「メープルマフィン」と「豆乳みかんババロア風」です。おうちでも作ってみてください。

8月の給与栄養量 (3歳以上児)		
エネルギー	たんぱく質	脂質
597 kcal	21.2 g	16.6 g



メープルマフィン ～材料～ (1人分)

- ・ホットケーキミックス 25g
- ・マーガリン 5g
- ・メープルシロップ 12g
- ・豆乳 15g
- ・砂糖 2.5g

作り方

- ①室温に戻したマーガリンをボールに入れて湯煎にかけ、砂糖とメープルシロップを入れ良く混ぜる。
- ②豆乳を加え更によく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④マフィン型に生地を7分目まで入れ、170℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

豆乳みかんババロア風 ～材料～ (1人分)

- ・米粉 3g
- ・砂糖 10g
- ・アガー 1.5g
- ・豆乳 65g
- ・みかん缶 15g



作り方

- ①米粉・砂糖・アガーをボールでよく混ぜる。
- ②鍋に水20gをいれてかき混ぜながら①を加えよく混ぜる。
- ③かき混ぜながら火にかけ粘りが出るまで煮たら、豆乳を加えひと煮立ちさせて火からおろす。
- ④みかん缶をつぶして、出た汁も一緒に加えて混ぜ、容器に入れて冷やし固める。