

令和5年度 食育だより 8月号

令和5年8月1日
光沢寺保育園給食室
小倉北区緑ヶ丘 1-8-14
093 (571) 1706
http://koutakuji.net/hoikuen/

8月31日は、**やさしい**の日です!!
8 3 1

食育アンケートの中で、**野菜**についてのご質問を多くいただいていたので、ご紹介します。

Q: 具材の中に、少しでも緑色のもの(刻んだネギ・ピーマン)を見つくと、食べるのをやめたりするので、どうすれば良いか悩んでいます。

A: ご質問ありがとうございます。緑の野菜は苦いものが多い為、子どもにとって、少し食べにくい特徴があります。糸田くく刻んだり、すりおろしたり、やあらかくして少しの量から、カレーやハンバーグに混ぜてみたり、野菜が苦手な子は、生野菜より加熱調理した方が野菜の甘みが増して食べやすくなります。
また、子どもが食べるのをやめてしまっても、無理強いをせず、一口から少しずつ食べなれていくことが大切です。
子どもたちは、マネ子 が得意なので「〇〇おいしいよー!!」と言いながら野菜を食べる見本をみせてあげると、野菜への興味にもつながりますよ!!
ぜひ、試してみてください。

Q 野菜を使った人気メニューが知りたいです。

子どもたちも **だいすき♥中華きゅうり** レシピをご紹介します

＜材料＞4人分

- きゅうり 4本
- レモン果汁 大さじ2弱
- 酢 小さじ1弱
- 砂糖 小さじ2強
- ごま油 少量
- こいくちしょうゆ 小さじ2

＜作り方＞

- きゅうりは、輪切りにしてさっと湯でて冷水にさらし、水気をしっかり絞る。
- ①を合わせて、①と和える。

記: 生島佳奈

令和5年度(8月分) 献立一覧表

光沢寺保育園

日	全 児 昼 食	主 食	全 児 午 後 (おやつ ※手作)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						1人 当り Kcal	延長 おやつ
				血や肉、骨のもと になるもの 1	体の調子を整える ものになるもの 2	熱や力のもとに なるもの 3	熱や力のもとに なるもの 4	熱や力のもとに なるもの 5	熱や力のもとに なるもの 6		
1	スタミナカレー フルーツ和え	ごはん	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく	米・カレー・スープの素	サラダ油	458	牛乳 クッキー
2	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	371	牛乳 おかし
3	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油	348	牛乳 あられ
4	麻婆豆腐 中華きゅうり	ごはん	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ジャガイモ・片栗粉・酢	サラダ油	385	牛乳 ドーナツ
5	冷めん バナナ	パン	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油	484	牛乳 せんべい
7	バリバリおそば わかめスープ	パン	牛乳 すいか チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 グリンピース	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	339	牛乳 クッキー
8	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	パン	牛乳 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%リンゴジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター	333	牛乳 カステラ
9	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とおおきのみそ汁	ごはん	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油・クッキー	すりごま サラダ油	395	牛乳 ビスケット
10	押三糸 野菜スープ	パン	牛乳 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参	胡瓜 キャベツ	ロールパン・青豆・砂糖・酢 醤油・スープの素	サラダ油	443	牛乳 丸ボーロ
12	ミートスパゲッティ レタスのスープ	パン	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース レタス	スパゲッティ・キャベツ マスタード・スープの素・オリーブ	バター	468	牛乳 かりんとう
14	スタミナカレー フルーツ和え	ごはん	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく	米・カレー・スープの素	サラダ油	458	牛乳 クッキー
15	麻婆豆腐 中華きゅうり	ごはん	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ジャガイモ・片栗粉・酢	サラダ油	385	牛乳 ドーナツ
16	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 鮎とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま	354	牛乳 サブレ
17	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	ごはん	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	355	牛乳 クッキー
18	バリバリおそば わかめスープ	パン	牛乳 すいか チーズ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 グリンピース	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	339	牛乳 クッキー
21	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	ごはん	牛乳 *マヨネーズの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱 オクラ	米・砂糖・醤油・ソーメン マカロニ	サラダ油	387	牛乳 マドレーヌ
22	レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	パン	牛乳 ぶどう	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ロールパン・じゃがいも マスタード・キャベツ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	306	牛乳 丸ボーロ
23	煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	371	牛乳 おかし
24	三色まぜごはん・鶏のから揚げ きゅうりの酢物・鮎のすまし汁 オレンジ	ごはん	牛乳 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布 煮干し・出し昆布・アイス	人参	生姜・胡瓜・葱 レタス	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ウエハース	サラダ油	728	牛乳 サブレ
25	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	ごま油	348	牛乳 あられ
26	ミートスパゲッティ レタスのスープ	パン	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリーンピース レタス	スパゲッティ・キャベツ マスタード・スープの素・オリーブ	バター	468	牛乳 かりんとう
28	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	パン	牛乳 *キャロットゼリー	鶏肉	牛乳 粉寒天	人参	パインジュース・パイン缶 にんにく・キャベツ 玉葱・100%リンゴジュース	ロールパン・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター	333	牛乳 カステラ
29	ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とおおきのみそ汁	ごはん	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油・クッキー	すりごま サラダ油	395	牛乳 ビスケット
30	魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	ごはん	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	355	牛乳 クッキー
31	手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 鮎とわかめのみそ汁	ごはん	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	すりごま	354	牛乳 サブレ

栄養価	上段:以上児 下段:未満児									
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
以上児	基準量 400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	387	17.6	16.7	277	2.2	1.8	471	0.35	0.46	24
未満児	基準量 480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	483	19.2	17.3	307	1.9	1.8	361	0.28	0.46	20

※平均栄養価は行事食を除く

今月の旬

いんげん
オクラ・かぼちゃ・
きゅうり・しそ・とうもろこし
なす・ピーマン・パプリカ
みょうが・レタス・
トマトなど

やさしい
あなご・あやしい
かしこまり・かまぼ
すずき・たちうお

子ども
なし・いちじく・桃
ぶどう・マスカット
マンゴー・メロン
ゆず

平均値
【3歳以上児】
10.3kcal
【3歳未満児】
11.2kcal