



夏場バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい・・・大人でもつらい夏バテですが、最近は子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力の元になるたんぱく質をしっかりとること、汗をかくことで失われるビタミン B1、ビタミン C、ミネラルなどを積極的にとることが大切です。

〈夏のおすすめ食材〉 豚肉、枝豆、チーズ、おくら、トマトなど

☆夏の飲み物にスポーツドリンクではなくて麦茶をおすすめする訳

スポーツドリンクは糖分が多く含まれており、その糖分を体で代謝するためには多くのビタミン B1が必要になります。そのため体内でビタミン B1 欠乏になる心配があります。子どもたちの普段の飲み物には麦茶をおすすめします。

さやま保育園

2023. 8. 1

	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
1 29	火	とり天 ひじきのナムル コンソメスープ バナナ	鶏肉、卵、ハム ベーコン	生姜、ひじき、胡瓜 人参、キャベツ 玉ねぎ、トマト バナナ	小麦粉、片栗粉 油、ごま油、砂糖	ふりかけご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 豆乳 ブラマンジェ	384 16.9 1.5
とり天は、下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げた、大分の郷土料理です。									
2 30	水	魚のカレーマヨ焼き 春雨の胡麻和え 中華風肉じゃが パイン缶	魚、牛肉	玉ねぎ、ピーマン 胡瓜、人参、わかめ パイン缶	マヨネーズ、春雨 ごま、砂糖、春雨 じゃが芋	白ご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリーフライ	375 15.5 1.4
ゼリーフライは埼玉県の郷土料理で、おからとジャガイモで作ったコロックのような食べ物です。名前の由来は小判のような形をしていることから「銭フライ」と呼ばれていたものが変化して、「ゼリーフライ」になったといわれています。									
3 17	木	ほうれん草と豆乳キッシュ 切干大根サラダ たらこポテト オレンジ	卵、豆乳、ハム チーズ、たらこ	ほうれん草、トマト 玉ねぎ、切干大根 胡瓜、人参 オレンジ	食パン、ごま マヨネーズ じゃが芋	わかめご飯	牛乳 ビスコ	牛乳 クリームチーズ サンド	372 15.2 1.6
4 18	金	近江ちゃんぽん ズッキーニ炒め チキンナゲット すいか	豚肉、かまぼこ 鯉節、ベーコン チキンナゲット	ぎくらば、人参 キャベツ、もやし ズッキーニ、しめじ すいか	中華麺、砂糖、油	近江 ちゃんぽん	牛乳 せんべい	牛乳 ココア プリン	387 22.4 1.8
近江ちゃんぽんは、滋賀県のご当地グルメです。あっさりとした和風だしに、たっぷりの野菜が入っているのが特徴です。									
7 21	月	ロモサルタード 納豆和え 茹でトウモロコシ	牛肉、納豆、ハム	ニンニク、紫玉ねぎ ピーマン、トマト ほうれん草、もやし	小麦粉、油 じゃが芋、砂糖 トウモロコシ	白ご飯	牛乳 チーズ	牛乳 焼うどん	415 18.1 1.6
ロモサルタードは、ペルー料理です。牛肉と野菜の炒め物で、ペルーに移住した中国人の影響で生まれた料理と言われています。									
8 22	火	鶏肉の梅照り焼き シルバーサラダ 味噌汁 もも缶	鶏肉、ちくわ いりこ、油揚げ みそ	梅干し、胡瓜、人参 オクラ、小ねぎ 玉ねぎ、もも缶	砂糖、春雨 マヨネーズ	わかめご飯	牛乳 クッキー	牛乳 メロンパン風 トースト	436 17.8 2.5
9 23	水	ふんわり揚げ豆腐 そうめんサラダ 筑前煮 オレンジ	えそミンチ、豆腐 ツナ缶、鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン もやし、胡瓜、ごぼう ゆでたけのこ、れんこん グリーンピース、オレンジ	じゃがいも、砂糖 春雨、ごま こんにゃく	ゆかりご飯	牛乳 バナナ	牛乳 おから クッキー	375 18.0 1.4
10 24	木	魚の竜田揚げ 中華風サラダ ひじきと大豆煮 すいか	魚、ハム、大豆 平天	生姜、キャベツ、胡瓜 もやし、ひじき、人参 すいか	片栗粉、油、砂糖	ふりかけご飯	牛乳 レーズン パン	牛乳 マサラダ風 ドーナツ	365 21.1 1.6
マサラダドーナツは、ハワイでとても有名なお菓子です。もともとは、ポルトガルのお菓子でしたが、ハワイに渡った、ポルトガル移民によって伝えられました。									
25	金	夏野菜カレー カニ酢の物 ゆで卵 バナナ	豚肉、スキム かにかま、卵	玉ねぎ、オクラ、なす コーン、生姜 ニンニク、胡瓜 わかめ、バナナ	じゃがいも、油、砂糖 ルウ	夏野菜カレー	牛乳 クラッカー	牛乳 スモア	440 16.5 2.2
スモアは、カナダやアメリカにおいて、キャンプファイヤーでよく作られる人気のデザートです。焼いたマシュマロとチョコレートをクラッカーではさんだものです。									
28	月	にら入りハンバーグ 小松菜ナムル 野菜のケチャップ炒め パイン缶	合いびきミンチ、牛乳 卵、ベーコン	にら、たまねぎ 小松菜、人参、しめじ キャベツ、ピーマン コーン、パイン缶	パン粉、油、砂糖 ごま、ごま油	ふりかけご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 人参おにぎり	429 18.2 1.5
31	木	鶏肉のマスタード焼き えのきだけの酢の物 ラタトゥイユ風スープ オレンジ	鶏肉、かまぼこ ベーコン	玉ねぎ、胡瓜、えのき トマト、ナス、玉ねぎ ズッキーニ、ニンニク オレンジ	油、小麦粉 オリーブオイル	白ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 コーンマヨ トースト	368 16.2 1.9