



# 8がつのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2018.8.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 560Kcal 21.6g 20.5g		<b>1</b> ひやしそうめん ぶたしゃぶ こーんそてー めろん くりーむさんど ぎゅうにゅう	<b>2</b> ばたーろーる みーとろーふ よーぐるとさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか あんにんどうふ ぎゅうにゅう	<b>3</b> いわのりごはん ひじきつくね もろへいやとつなのおひたし わんたんすーぷ めろん とうもろこし ぎゅうにゅう ぷるーん	<b>4</b> ごましおごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる すいか じゃむむしばん とうにゅう
<b>6</b> さんしょくごはん にまめ わふうさらだ たまごのすましじる めろん よーぐるとぜりー ぎゅうにゅう	<b>7</b> そぼろあんかけごはん きすのてんぷら ひじきさらだ おくらのすーぷ すいか あーもんととーすと ぎゅうにゅう いりこ	<b>8</b> かぼちゃばん つなぐらたん もやしのさらだ きゃべつのにくだんごすーぷ めろん きなこぼたもち むぎちゃ	<b>9</b> かれーうどん いそべやき ちゅうかあげなす すいか ぷらんすちーず ぎゅうにゅう	<b>10</b> なっとうそぼろごはん とりにくのうめみそやき きゃべつさらだ かぼちゃのみそしる めろん ぎゅうにゅうもち とうにゅう	<b>11 やまのひ</b> 
<b>13</b> まーぼーどん だいがくじゃがいも するばーさらだ ねぎとわかめのすーぷ すいか にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	<b>14</b> ごはん かじきのかれーけちやっぷいため きゃべつのごますあえ ずっきーにのみそしる めろん すこーん ぎゅうにゅう	<b>15</b> うめぼしごはん こうやどうふのあんかけ こーるすー ふとみつばのすましじる すいか にんじんつぶつぶくつきー ぎゅうにゅう	<b>16</b> じゃーじゃーうどん しょうふうやき おくらのおかかあえ とまととかいわれのすーぷ めろん ぼうんどけーぎ ぎゅうにゅう	<b>17</b> くろわっさん たんどりーちきん なつやさいのあまからあえ にくだんごすーぷ すいか ごへいもち むぎちゃ いりこ	<b>18</b> そぼろあんかけごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる めろん いももち とうにゅう
<b>20</b> ぶりかけごはん とりにくのくろずに はわいあんさらだ みょうがのすましじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう	<b>21</b> ゆうやけごはん むきがれいのとまとそーすやき こーんさらだ やさいすーぷ めろん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	<b>22</b> ばたーろーる なすのみーとぐらたん もやしのなむる こーんぼたーじゅ すいか おにぎり むぎちゃ こんぶ	<b>23</b> ちきんばたーらいす かれーちきん まかろにさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん ちーずどーなつ ぎゅうにゅう	<b>24</b> ひやしうどん とりにくのいために なっとうさらだ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>25</b> しらすごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつのごまあえ とうふのみそしる めろん ぶかしいも とうにゅう
<b>27</b> なつやさいかれー えだまめ ぼてとさらだ ぎゅうにゅう なし じゃがばたー とうにゅう	<b>28</b> ひじきごはん あじのごまあげ わかめさらだ なすとみょうがのみそしる きよほう しらすとーすと ぎゅうにゅう	<b>29</b> つなとまとのすばげっていー ぼてとのちーすやき もやしのかれーまよねーすあえ かぼちゃのぼたーじゅ なし ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>30 おたんじょうかい</b> なっとうごはん からあげ きくらげさらだ ほうれんそうとたまごのすましじる きよほう ぷるーつよーぐると ぎゅうにゅう	<b>31</b> はんばーがー かぼちゃさらだ くりーむしちゅー なし おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。

先月幼児さんに「早寝早起き朝ごはん」の栄養指導をしました。何人かに朝食を発表してもらいました。チョコパン、ジャムパン、おにぎりなど色々な朝食がきけました。朝ごはんは、排便の習慣を促したり、脳や体を動かす活力源にもなります。どうしても起きてすぐの朝食は食べられません。早寝早起きを心がけ、起きてから30分後ぐらいの朝食にできるといいですね。おにぎりを炊き込みご飯にしたりするとタンパク質や野菜もとれます。パンもフレンチトーストやサンドウィッチにしたり、しらすトーストやコーンマヨトーストなど上にのせるものを工夫するとたべやすいですね。朝ごはんは一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。きちんと食べる習慣を身につけましょう。

### 今日のレシピ しらすトースト

- 食パン4枚分
- <材料>
- 食パン 4枚
  - しらす 30g
  - マヨネーズ 大さじ2
  - とろけるチーズ 適量
  - 刻みのり 適量
- <作り方>
- ①しらすとマヨネーズを合わせる。
  - ②①を食パンにぬる。
  - ③②に刻みのりとチーズをのせ焼く。焦げ目がついてきたら出来上がり。



# 8がつのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2018.8.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 460Kcal 17.7g 15.6g		<b>1</b> ひやしそうめん ぶたしゃぶ こーんそてー めろん つなさんど ぎゅうにゅう	<b>2</b> ばたーろーる みーとろーふ よーぐるとさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか わかめごはん むぎちゃ	<b>3</b> いわのりごはん ひじきつくね もろへいやとつなのおひたし わんたんすーぷ めろん こーんごはん むぎちゃ ぷるーん	<b>4</b> ごましおごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる すいか じゃむむしばん とうにゅう
<b>6</b> さんしょくごはん にまめ わふうさらだ たまごのすましじる めろん よーぐるとほっとけーき ぎゅうにゅう	<b>7</b> そぼろあんかけごはん きすのてんぷら ひじきさらだ おくらのすーぷ すいか ちーずとーすと ぎゅうにゅう いりこ	<b>8</b> かぼちゃばん つなぐらたん もやしのさらだ きゃべつのにくだんごすーぷ めろん きなこぼたもち むぎちゃ	<b>9</b> かれーうどん いそべやき ちゅうかあげなす すいか ちーずとーすと ぎゅうにゅう	<b>10</b> なっとうそぼろごはん とりにくのうめみそやき きゃべつさらだ かぼちゃのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう	<b>11 やまのひ</b> 
<b>13</b> まーぼーどん だいがくじゃがいも しるばーさらだ ねぎとわかめのすーぷ すいか にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	<b>14</b> ごはん かじきのかれーけちゃっぷいため きゃべつのごますあえ ずっきーのみそしる めろん いももち ぎゅうにゅう	<b>15</b> ゆかりごはん こうやどうふのあんかけ こーるすー ふとみつばのすましじる すいか にんじんほっとけーき ぎゅうにゅう	<b>16</b> じゃーじゃーうどん しょうふうやき おくらのおかかあえ とまとかいわれのすーぷ めろん ゆかりごはん むぎちゃ	<b>17</b> くろわっさん たんどりーちきん なつやさいのあまからあえ にくだんごすーぷ すいか ごへいもち むぎちゃ いりこ	<b>18</b> そぼろあんかけごはん ぶたにくのあっぶるそーすやき もやしのゆかりあえ きゃべつのみそしる めろん いももち とうにゅう
<b>20</b> ぶりかけごはん とりにくのくろずに はわいあんさらだ みょうがのすましじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう	<b>21</b> ゆうやけごはん むきがれいのとまとそーすやき こーんさらだ やさいすーぷ めろん よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう	<b>22</b> ばたーろーる なすのみーとぐらたん もやしのなむる こーんぼたーじゅ すいか おにぎり むぎちゃ こんぶ	<b>23</b> ちきんばたーらいす かれーちきん まかろにさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん りぞっと むぎちゃ	<b>24</b> ひやしうどん とりにくのいために なっとうさらだ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>25</b> しらすごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつのごまあえ とうふのみそしる めろん ふかしいも とうにゅう
<b>27</b> なつやさいかれー えだまめ ぼてとさらだ ぎゅうにゅう なし じゃがばたー とうにゅう	<b>28</b> ひじきごはん あじのごまあえ わかめさらだ なすのみそしる きよほう しらすとーすと ぎゅうにゅう	<b>29</b> つなとまとのすばげっていー ぼてとのちーすやき もやしのかれーまよねーすあえ かぼちゃのぼたーじゅ なし ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>30 ようじたんじょうかい</b> なっとうごはん からあげ きくらげさらだ ほうれんそうとたまごのすましじる きよほう いりこごはん むぎちゃ	<b>31</b> ばたーろーる はんばーぐ かぼちゃばん くりーむしちゅー なし むしばん ぎゅうにゅう	★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。

先月幼児さんに「早寝早起き朝ごはん」の栄養指導をしました。何人かに朝食を発表してもらいました。チョコパン、ジャムパン、おにぎりなど色々な朝食がきけました。朝ごはんは、排便の習慣を促したり、脳や体を動かす活力源にもなります。どうしても起きてすぐの朝食は食べられません。早寝早起きを心がけ、起きてから30分後ぐらいの朝食にできるといいですね。おにぎりを炊き込みご飯にしたりするとタンパク質や野菜もとれます。パンもフレンチトーストやサンドウィッチにしたり、しらすトーストやコーンマヨトーストなど上にのせるものを工夫するとたべやすいですね。朝ごはんは一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。きちんと食べる習慣を身につけましょう。

### 今日のレシピ しらすトースト

食パン4枚分

<材料>

- 食パン 4枚
- しらす 30g
- マヨネーズ 大さじ2
- とろけるチーズ 適量
- 刻みのり 適量

<作り方>

- ①しらすとマヨネーズを合わせる。
- ②①を食パンにぬる。
- ③②に刻みのりとチーズをのせ焼く。焦げ目がついてきたら出来上がり。