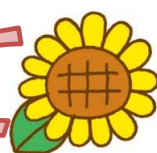




8がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2019.8.1

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
★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 570Kcal 21.2g 19.3g		1 ひじきごはん とりにくのれもんしょうゆやき きゃべつのごますあえ みょうがとたまごのすましじる すいか にんじんのつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう	2 ちきんばたーらいす ぼてとのくりーむぐらたん ひじきさらだ つくねじる めろん ふるーつよーぐると ぎゅうにゅう	3 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそしる すいか にんじんのとうにゅうむしばん とうにゅう
	5 つなとまとすばげていー ぼてとのちーずやき わかめさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん しゅがーらすく ぎゅうにゅう ぷるーん	6 そぼろあんかけごはん きすのてんぷら もやしのなむる なすのみそしる すいか ごまくっきー ぎゅうにゅう	7 ごはん しょうふうやき きゅうりのごますあえ すっきーにのみそしる めろん あーもんどーすと ぎゅうにゅう	8 ばたーろーる かれーちきん はわいあんさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	9 まーぼーどん いそべやき よーぐるとさらだ おくらのすーぷ めろん ぎゅうにゅうかんてん とうにゅう
12 ふうかえきゅうじつ 	13 ひやしそうめん ぶたしゃぶ こーんそてー めろん すこーん ぎゅうにゅう	14 こまつなごはん かじきのかれーけちゃっぷいため ちゅうかあげなす ふとみつばのすましじる すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	15 なっとうそぼろごはん たんどりーちきん もろへいやとつなのおひたし たまねぎのみそしる めろん ぼうんどけーき むぎちゃ	16 いわのりごはん こうやどうふのあんかけ かぼちゃさらだ じゃがいものみそしる すいか ちーずどーなつ ぎゅうにゅう	17 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに きゃべつのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう
19 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすましじる すいか とうもろこし ぎゅうにゅう	20 ひやしうどん とりにくのうめみそやき なっとうさらだ めろん よーぐるとけーき むぎちゃ	21 うめぼしごはん ぶたにくのこんにゃくいため まかろにさらだ かぼちゃのみそしる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう	22 かぼちゃぱん なすのみーとぐらたん こーんさらだ きゃべつくりーむすーぷ めろん ごへいもち いりこ むぎちゃ	23 なっとうごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ いらとたまごのすましじる すいか おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	24 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまに なまあげとこまつなのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう
26 くらわっさん つなぐらたん しるばーさらだ みねすとろーね すいか ゆかりおにぎり むぎちゃ こんぶ	27 なつやさいのかれー みーとろーふ えだまめ ぎゅうにゅう めろん じゃがばたー むぎちゃ	28 ふりかけごはん とりにくのくろすに きゅうりとじゃこのちゅうかあえ わかめすーぷ すいか いらんすちーす ぎゅうにゅう	29 おたんじょうかい すばげていーみーとそーす からあげ きくらげさらだ にくだんごすーぷ めろん よーぐるとぜりー むぎちゃ	30 ゆうやけごはん むきかれいのとまとそーすやき だいがくじゃがいも ねぎとわかめのすーぷ すいか くりーむさんど ぎゅうにゅう	31 ふりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまに きゃべつのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう

先月は季節外れの寒気が続き、体調管理が難しい気候でしたね。
だるい、食欲不振といった夏バテの症状はバランスの取れた食事によって予防することが出来ます。

野菜は1日350g!

大人の1日の摂取目標は350gです。これは日本人の平均摂取量のプラスあと1皿足した量に相当します。こどもの摂取目標量は、210g～240gです。

塩分はひかえめに!

日本人の食事摂取基準ではこどもは1日4g～4.5gを目標値としています。汁物は出汁をきかせ、ふりかけや調味料をかける時は「少し」を意識しましょう。

今月のレシピ 鰹のゴマ味噌和え

<材料>

鰹(切り身)	200g～250g
味噌	30g
砂糖	★ 40g
酒	大さじ1/2弱
白ごま	大さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ①鰹を一口サイズに切り、片栗粉をまぶし180℃に熱した油で揚げる
- ②★の材料を鍋に入れ焦げないように混ぜ、鍋底がぐつぐつとなってきたら火を止める
- ③①をボールなどに入れ②の味噌を全体にしっかりと絡める
- ④器に盛り付け出来上がり

よく噛むことのできるメニューです!



8がつのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2019.8.1

先月は季節外れの寒気が過ぎ、体調管理が難しい気候でしたね。
だるい、食欲不振といった夏バテの症状はバランスの取れた食事によって予防することができます。

野菜は1日350g!

大人の1日の摂取目標は350gです。これは日本人の平均摂取量のプラスあと1皿足した量に相当します。
こどもの摂取目標量は、210g~240gです。

塩分はひかえめに!

日本人の食事摂取基準ではこどもは1日4g~4.5gを目標値としています。汁物は出汁をきかせ、ふりかけや調味料をかける時は「少し」を意識しましょう。

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
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <p>熱量 蛋白 脂質</p> <p>乳児 471Kcal 17.5g 15.0g</p>		<p>1 ひじきごはん とりにくのれもんしょうゆやき きゃべつのごますあえ こまつなたまごのすましじる すいか にんじんむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>2 ちきんばたーらいす ぼてとのくりーむぐらたん ひじきさらだ つくねじる めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>3 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに もやしのみそじる すいか にんじんのとうにゅうむしばん とうにゅう</p>
	<p>5 つなとまとすばげていー ぼてとのちーすやき わかめさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん しゅがーらすく ぎゅうにゅう ぷるーん</p>	<p>6 そぼろあんかけごはん きすのてんぷら もやしのなむる なすのみそじる すいか むしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>7 ごはん しょうふうやき きゅうりのごまあえ すっきーにのみそじる めろん ちーすとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>8 ばたーろーる かれーちきん はわいあんさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか きなこぼたもち むぎちゃ いりこ</p>	<p>9 まーぼーどん いそべやき よーぐるとさらだ おぐらのすーぷ めろん ふかしいも とうにゅう</p>
<p>12 ふいかえきゅうじつ </p>	<p>13 ひやしそうめん ぶたしゃぶ こーんそてー めろん ふかしいも ぎゅうにゅう</p>	<p>14 こまつなごはん かじきのかれーけちゃっぷいため ちゅうかあげなす ふとみつばのすましじる すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>15 なっとうそぼろごはん たんどりーちきん もろへいやとつなのおひたし たまねぎのみそじる めろん まかろにきなこ ぎゅうにゅう</p>	<p>16 いわのりごはん こうやどうふのあんかけ かぼちゃさらだ じゃがいものみそじる すいか やさいりそっと むぎちゃ</p>	<p>17 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまに きゃべつのみそじる めろん じゃむむしばん とうにゅう</p>
<p>19 さんしょくごはん もやしのにびたし にまめ たまごとわかめのすましじる すいか こーんごはん むぎちゃ</p>	<p>20 ひやしうどん とりにくのうめみそやき なっとうさらだ めろん いももち ぎゅうにゅう</p>	<p>21 ゆかりごはん ぶたにくのこんにゃくいため まかろにさらだ かぼちゃのみそじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう</p>	<p>22 かぼちゃぱん なすのみーとぐらたん こーんさらだ きゃべつくりーむすーぷ めろん ごへいもち いりこ むぎちゃ</p>	<p>23 なっとうごはん かつおのごまみそあえ おぐらのおかかあえ にらとたまごのすましじる すいか むしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>24 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまに なまあげとこまつなのみそじる めろん じゃむむしばん とうにゅう</p>
<p>26 くろわっさん つなぐらたん しるばーさらだ みねすとろーね すいか ゆかりごはん むぎちゃ</p>	<p>27 なつやさいのかれー みーとろーふ えだまめ ぎゅうにゅう めろん じゃがばたー ぎゅうにゅう</p>	<p>28 ふりかけごはん とりにくのくろすに きゅうりとじゃこのちゅうかあえ わかめすーぷ すいか ちーすとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>29 ようじおたんじょうかい すばげていーみーとそーす からあげ きくらげさらだ にくだんごすーぷ めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>30 ゆうやけごはん むきかれのとまとそーすやき だいがくじゃがいも ねぎとわかめのすーぷ すいか つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>31 ふりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまに きゃべつのみそじる めろん じゃむむしばん とうにゅう</p>

今日のレシピ 鯉のゴマ味噌和え

- <材料>
- 鯉(切り身) 200g~250g
 - 味噌 30g
 - 砂糖 ★ 40g
 - 酒 大さじ1/2弱
 - 白ごま 大さじ1/2
 - 片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量

- <作り方>
- ①鯉を一口サイズに切り、片栗粉をまぶし180℃に熱した油で揚げる
 - ②★の材料を鍋に入れ焦げないように混ぜ、鍋底がぐつぐつとなってきたら火を止める
 - ③①をボールなどに入れ②の味噌を全体にしっかりと絡める
 - ④器に盛り付け出来上がり

よく噛むことのできるメニューです!