令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

８月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

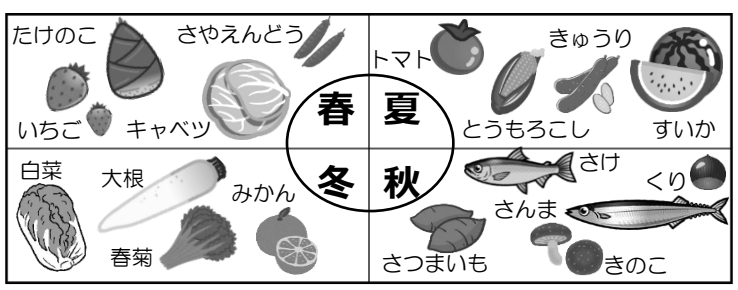
日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前（3歳未満児）	午後
1	火	白飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン 元気小粒揚げ	鶏もも肉 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツァイ 緑豆もやし すいか	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 すいか 元気小粒揚げ
2	水	白飯 煮魚 お浸し みそ汁 冷凍みかん（以上児） オレンジ（未満児）	米 三温糖 かぼちゃボーロ ミニのりすけ	赤魚 やわらかプチとうふ 豆みそ 牛乳	生姜 チンゲンツァイ えのきたけ オクラ 人参 玉葱 冷凍みかん オレンジ えだまめ	酒 みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 えだまめ（以上児） かぼちゃボーロ（未満児） ミニのりすけ
3	木	ビビンバ風丼 わかめスープ 胡瓜の昆布あえ チチヤスヨーグルト	米 ごま油 すりごま 三温糖 あずき 星っこ	豚平切肉 わかめ 塩昆布 チチヤスヨーグルト 粉寒天 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 きゅうり	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 水ようかん 星っこ
4	金	ナスとトマトのスパゲティ コンソメスープ プチやさいゼリー ＜栄養の日・食育メニューの日＞	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 かたくり粉 きなこせんべい お米で作ったパフスナックソース味	豚挽肉 やわらかプチとうふ ベーコン 牛乳	なす ズッキーニ 人参 トマト ダイストマト 玉葱 レタス プチ国産やさいゼリー	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 きなこせんべい お米でつくったパフスナック
5	土	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
7	月	そぼろご飯 五目汁 胡瓜のゆかりあえ	米 三温糖 サクッとあられ	鶏挽肉 焼きのり やわらかプチとうふ 牛乳	人参 ほうれん草 板こんにゃく ねぎ ごぼう 干椎茸 きゅうり ゆかり とうもろこし	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 とうもろこし サクッとあられ（1歳児）
8	火	うす切りスライス食パン 鶏肉のバーベキューソース ボイルキャベツ 豆腐と野菜のスープ	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 やさいコンソメリング 元気ミニいも花子	鶏もも肉 ロースハム やわらかプチとうふ 牛乳	りんご 玉葱 生姜 キャベツ 人参 チンゲンツァイ 緑豆もやし	塩 しょうゆ 酒 米酢 ケチャップ 中華だしの素 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング ミニいも花子
9	水	白飯 さばの味噌煮 お浸し とうがん汁 レモンゼリー	米 三温糖 かたくり粉 国産レモンゼリー（鉄Ca） 米粉マカロニ	さば 豆みそ 松山あげ 牛乳 きな粉	生姜 小松菜 緑豆もやし とうがん 干椎茸 人参	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
10	木	カレーライス フレンチサラダ キャンディチーズ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 ガリガリ君ソーダ味 ザラメせんべい	豚平切肉 ツナ キャンディチーズ チチヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり	塩 濃口ソース 野菜ブイヨン カレールウ 米酢	牛乳	お茶 ガリガリ君ソーダ（以上児） チチヤスヨーグルト（未満児） ザラメせんべい
12	土	ジャムサンド ソーセージ ももゼリー 牛乳	米粉パン	おやつソーセージ 牛乳	イチゴジャム 国産ももゼリー		牛乳	
14	月	菜めし 切り干し大根とツナの煮物 あわせみそ汁 みかん（缶）	米 三温糖 菜種油 じゃが芋 ライスクッキーいちご 発芽玄米あられ	ツナ 高野豆腐 松山あげ ミックスみそ キャンディチーズ	菜めし 切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース 玉葱 干椎茸 みかん（缶）	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 ライスクッキーいちご 発芽玄米あられ
15	火	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 豚汁 パイン（缶）	米 じゃが芋 ミニのりすけ きらきらコーンのおほしさま	塩昆布 ツナ 豚平切肉 やわらかプチとうふ 豆みそ キャンディチーズ	人参 ごぼう ねぎ 切干し大根 板こんにゃく えのきたけ パイン（缶）	削り節	お茶 チーズ	お茶 ミニのりすけ きらきらコーンのおほしさま
16	水	ゆかりご飯 ポトフ ほうれん草とハムのマヨ和え	米 じゃが芋 菜種油 エッグケアマヨネーズ 紫いもチップ 元気小粒揚げ	豚角切り ウインナー ロースハム キャンディチーズ	ゆかり 玉葱 人参 キャベツ ほうれんそう	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 紫いもチップ 元気小粒揚げ
17	木	白飯 麻婆茄子 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 おこめリング甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい	やわらかプチとうふ 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ キャンディチーズ	なす 生姜 ねぎ 人参 干椎茸 玉葱 緑豆もやし	塩 しょうゆ 中華だしの素 酒 野菜ブイヨン	お茶 チーズ	お茶 おこめリング甘口しょうゆ 元気うす焼せんべい
18	金	白飯 カレーきんぴら すまし汁	米 シューストリングカットポテト 菜種油 三温糖 おこめせん人参＆南瓜 元気ミニいも花子	豚平切肉 焼竹輪 やわらかプチとうふ キャンディチーズ	人参 ごぼう 糸こんにゃく 青ピーマン えのきたけ ほうれん草 玉葱	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	お茶 チーズ	お茶 おこめせん人参＆南瓜 ミニいも花子
19	土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
21	月	白飯 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁	米 かたくり粉 菜種油 わらび粉 三温糖	鶏もも肉 松山あげ わかめ 豆みそ 牛乳 きな粉	生姜 キャベツ きゅうり ゆかり 玉葱 ぶなしめじ 人参	酒 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 わらびもち
22	火	手巻き寿司（4歳以上児） ちらし寿司（4歳未満児） ツナマヨサラダ すまし汁 アップルフレッシュゼリー ＜誕生会＞	米 三温糖 エッグケアマヨネーズ てまり麩（焼麩） 国産アップルフレッシュ コーンフレーク ソフトな塩せん	蒲鉾 焼きのり ツナ わかめ 豆乳アイス チチヤスヨーグルト 牛乳	かんぴょう 干椎茸 人参 きゅうり えのきたけ 小松菜 みかん（缶）	米酢 塩 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 豆乳ミニパフェ（以上児） チチヤスヨーグルト（未満児） ソフトな塩せん（未満児）
23	水	菜めし 高野豆腐の含め煮 みそ汁 キャンディチーズ	米 三温糖 キヌアあられ塩味	高野豆腐 鶏もも肉 わかめ 豆みそ キャンディチーズ 牛乳	菜めし 人参 グリンピース ぶなしめじ ねぎ 玉葱 オレンジ	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 オレンジ キヌアあられ塩味
24	木	冷やし中華 平つくね まめぴよデザートココア味	中華めん 菜種油 三温糖 ごま油 紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい	ロースハム キャベツ入り平つくね まめぴよデザートココア 牛乳	トマト きゅうり 緑豆もやし とうもろこし	削り節 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 紫いもチップ うす焼しょうゆせんべい
25	金	白飯 みそかつ マカロニサラダ すまし汁	米 菜種油 三温糖 米粉マカロニ エッグケアマヨネーズ サクッとあられ うす焼サラダせんべい	国産豚ヒレカツ 豆みそ ツナ やわらかプチとうふ 牛乳	きゅうり キャベツ モロヘイヤ ぶなしめじ 人参	塩 削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 サクッとあられ うす焼サラダせんべい
26	土	エッグバンズパン 牛乳 やさいゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
28	月	中華風おこわ 春雨スープ 甘酢あえ キャンディチーズ	もち米 米 三温糖 ごま油 はるさめ さつまポテト	豚角切り ロースハム しらす干し キャンディチーズ 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ キャベツ 玉葱 とうもろこし きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 野菜ブイヨン 米酢	牛乳	牛乳 さつまポテト
29	火	うす切りスライス食パン 拌八宝 中華スープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 メープルかりんとう おこめせん人参＆南瓜	ウインナー 鶏ささ身 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし チンゲンツァイ 玉葱 えのきたけ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 メープルかりんとう おこめせん人参＆南瓜
30	水	白飯 白身魚のラタトゥイユ添え コンソメスープ チチヤスヨーグルト	米 菜種油 オリーブ油 三温糖 じゃがいもおかき	ホキ米パン粉フライ ベーコン チチヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 なす ズッキーニ 赤ピーマン トマト 西洋かぼちゃ パセリ 人参 チンゲンツァイ 冷凍みかん オレンジ	トマトピューレ ケチャップ 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 冷凍みかん（以上児） オレンジ（未満児） じゃがいもおかき
31	木	わかめご飯 チャンプルー あわせみそ汁 バナナ	米 菜種油 じゃが芋 こめ棒くん かぼちゃボーロ ほしのおせんべい	炊き込みわかめ やわらかプチとうふ 豚平切肉 焼竹輪 かつおパック ミックスみそ 牛乳	にら 緑豆もやし 人参 玉葱 ゴーヤー オクラ えのきたけ バナナ	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 こめ棒くん（以上児） かぼちゃボーロ（未満児） ほしのおせんべい

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

旬の食材を知っていますか？

暑い日が続くようになり、夏野菜もおいしくなってきました。夏以外にもそれぞれの季節には旬の食材があります。旬の食材は、栄養価が高いだけでなく、季節を感じる感性を育みます。上手に取り入れて、おいしさや季節感を楽しんでくださいね。

旬の食材の一例



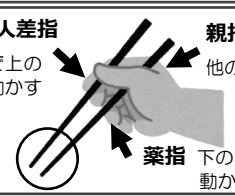
8月31（やさい）日は野菜の日です

野菜のビタミンＣで
夏バテを吹き飛ばそう！

８月４日「はしの日」

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど大切です。
食事の時などに、家族で はしの持ち方や使い方を確認してみてもいいですね。

正しい持ち方



おねがい

■ 家庭保育期間中は ご家庭でのカルシウム補給をお願いします ■

家庭保育推進期間中はアレルギー事故防止の観点から、おやつの飲み物を牛乳ではなくお茶にしており、給食で摂取できるカルシウムの量がいつもより少なくなっています。家庭保育推進期間中は、ぜひ、牛乳・乳製品、小魚、青菜等カルシウムの多い食品のご家庭での摂取にご協力をよろしくお願いします。

今月の食育メニュー ナスとトマトのスパゲティ

夏野菜の代表格である
ナスもトマトもどちらも
同じナス科の野菜です。
親戚のようなこの２つの野菜を
使ったスパゲティを「栄養の日」で
ある８月４日にみんなでいただきます。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材

なす

４日のナスとトマトのスパゲティに
日進市産なすを使用する予定です。

もち米

28日の中華風おこわに日進市産
もち米「こはるもち」を使用する予定です。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

７日	とうもろこし	皮むきをします。
22日	手巻き寿司（4歳以上）	のりの上にちらし寿司と具をのせて巻きます。
22日	豆乳ミニパフェ	豆乳アイスに飾りつけをします。

※都合により献立を変更することがあります。