

# 令和6年8月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	木	牛乳 せんべい	ごはん	厚揚げのミートソース煮 かぶのゆかりあえ わかめスープ	ミルク クッキー	257	14.1	1.9	緑黄色野菜
						426	18.3	1.7	
2	金	牛乳 クッキー	ごはん	魚のかば焼風 海藻のごまみそサラダ 花火汁	ヨーグルト	265	17.9	1.5	いも類
						465	20.8	1.4	
5	月	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさい丼 変わり棒々鶏 果物	番茶 おにぎり	293	13.6	1.1	大豆・大豆製品
						452	16.8	1.1	
6	火	乳酸菌飲料	ごはん	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 アスパラスープ ふりかけ	牛乳 <small>以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい</small>	275	10.9	1.8	海藻類
						417	13.7	1.6	
7	水	牛乳 せんべい	ごはん	カレーマーボーダーフ ごまネーズあえ 果物	番茶 ゆでとうもろこし	279	13.9	1.2	いも類
						441	17	1.1	
8	木	果物	ごはん	魚のみそ焼 すきこんぶの含め煮 みそ汁	ミルク サンドパン	302	24.4	2.2	種実類(ごま等)
						421	23.9	1.9	
9	金	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 おひたし ピーマン入りしそみそ	ヨーグルトあえ	251	10	1.3	魚介類
						419	13.9	1.2	
12	月			振替休日					
13	火			お盆(希望保育)					
14	水			お盆(希望保育)					
15	木			お盆(希望保育)					
16	金			お盆(希望保育)					

## ★夏野菜を楽しもう★

多くの施設では野菜作りの体験を行っています。子どもたちが一生懸命育てた夏野菜が採れ始めました。時々給食にも取り入れ、季節の味を楽しんでいます。



### やさいの日献立

8(や)月 31(さい)は、野菜の日。給食では、30日に「やさいの日献立」を実施します。夏野菜をたっぷり使った、栄養満点の夏やさいかレーです！いろいろな野菜のおいしさを楽しんでくださいね！



クイズ！  
この花だあれ？



野菜にも花が咲くよ！写真の花は、何の野菜の花でしょう？  
(答えは裏面)

1



【ヒント】  
花と同じ色、青紫色の野菜だよ。表面がつやつやしているよ。

2



【ヒント】  
細長くてトゲトゲのある野菜だよ。サラダや浅漬にするとおいしいよ。

3



【ヒント】  
緑色の豆で、給食ではおやつに登場するよ。熱すと大豆になるよ。

4



【ヒント】  
ねばねばして、切るとお星様の形をしている野菜だよ。

# 令和6年8月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
19	月	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物	牛乳 せんべい	301	14.7	1.2	海藻類
						494	18.3	1.2	
20	火	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグフルーツソース きゅうりのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 クッキー	335	16.3	1.7	緑黄色野菜
						456	17.7	1.4	
21	水	果物	ごはん	豆腐の中華煮 スパゲティサラダ ふりかけ 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	385	16.6	2.0	魚介類
						485	16.7	1.6	
22	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 ごまあえ わかめ汁	番茶 おにぎり	271	18.6	1.7	果物
						435	20.8	1.6	
23	金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のトマトソース煮 ハムのマリネ ピーマン入りしそみそ	牛乳 せんべい	353	14.6	2.1	海藻類
						486	17.2	1.8	
26	月	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 わかめサラダ ごま塩 果物	牛乳 のり塩ポテト	304	17.0	1.4	魚介類
						473	20.1	1.3	
27	火	果物	ごはん	鶏肉のたつた揚 グリーンサラダ トマトとじゃがいものスープ	ミルク せんべい	353	19.0	2.0	大豆・大豆製品
						443	19.1	1.7	
28	水	牛乳 クッキー	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 磯香あえ ツナひじきふりかけ	番茶 おにぎり	260	16.2	1.6	いも類
						449	18.9	1.5	
29	水	果物	ごはん	魚のみそ焼 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 クッキー	307	21.0	1.9	緑黄色野菜
						412	20.1	1.6	
30	金	ヨーグルト	ごはん	夏やさいとチキンのカレー フレンチサラダ 果物 【やさいの日献立】	番茶 以上児:えだまめ 未満児:せんべい	273	11.9	2.2	魚介類
						436	13.3	1.8	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

## ツナひじきふりかけ

ごはんが進む！手作りソフトふりかけです

### 【材料 作りやすい分量】

- ★ツナ缶(水煮) 1缶
- ★ひじき(乾燥) 5g  
※戻したのなら50g程度
- ★しょうがすりおろし 小さじ1/2
- ★しょうゆ・みりん 各大さじ1/2

### 【作り方】

- ①ひじきを水で戻し、軽く水気を切る。
- ②鍋に材料をすべて入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ③弱火にかけ、焦がさないように注意しながら、水分がなくなるまで炒める。



## しっかり食べて 夏バテ予防



## 花火汁

花火がひらいた時の色とりどりで賑やかな様子を表現しました

### 【材料 4人分】

- ★えのきたけ(1cm幅) 1/4 袋
- ★長ねぎ(小口切り) 1/6 本
- ★オクラ(ゆでて輪切り) 2 本
- ★豆腐(1cm角) 1/4 丁
- ★油揚げ(5mm せん切り) 1/4 枚
- ★かまぼこ(5mm せん切り) 2 cm分
- ★コーン缶 大さじ2

- ★混合だし 600cc  
(かつお・昆布)
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★酒 小さじ1/2
- ★塩 少々

### 【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れ、煮立たせる。
- ②オクラ、コーン缶以外の具材を加えて5～10分程煮る。
- ③調味料を加えて味を調える。
- ④オクラ、コーン缶を加える。

◎素材からとっただし汁を使うと、香りよくおいしく仕上がります！



表面クイズ答え 1 なす 2 きゅうり 3 えだまめ 4 おくら