



はなまんだより

2021.8月



真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。暑い日が続くとどうしても冷たい飲み物、食べ物を欲してしまいがち・・・冷たいものを食べすぎると、胃や腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。そして冷たい炭酸飲料や果汁飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分も多く含まれているものもあります。ほどほどにバランスよく摂れるといいですね。

梅干しおいしくな～れ♡

今年もそら組の皆さんにお手伝いをして貰い、各園で梅干しをつけています。左の写真は、梅の実についている黒いへたの部分を爪楊枝でとってくださっている写真で、真ん中の写真は、梅を赤くするために必要なシソの葉の茎と葉っぱをちぎっている写真です。卒園の時に、おいしい梅干しを持って帰ってもらえればなと思っています。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になつたりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



◎ 献立一覧表 ◎

2021年 8月

【モーツァルト】

		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食		さわらのバター醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:オクラの和え物	スタミナ焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	おにぎり(ゆかり) 冷やしぶっかけうどん なすの味噌炒め フルーツ:すいか	ごぼうおこわ 鮭の塩焼き ブロッコリーとゆで卵のサラダ 麩としめじのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	ささみの磯辺揚げ 三色なます コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:さつま芋のレモン煮	三色丼 じゃこピーマン キャベツと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ
昼間食		オレンジブレントースト 牛乳	レーズンドーナツ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	ラスク 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 74.5 g ナトリウム 602 mg 鉄 2.2 mg リン 432 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 679 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 89.7 g ナトリウム 722 mg 鉄 2.9 mg リン 454 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 449 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.3 g ナトリウム 300 mg 鉄 0.9 mg リン 241 mg 塩分 0.8 g	<一日合計> エネルギー 509 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 67.5 g ナトリウム 937 mg 鉄 1.8 mg リン 376 mg 塩分 2.4 g	<一日合計> エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 68.5 g ナトリウム 684 mg 鉄 2.3 mg リン 401 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 83.1 g ナトリウム 793 mg 鉄 2.4 mg リン 426 mg 塩分 2.1 g
		9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		振替休日	さばの味噌煮 千草焼き なすと麩のすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	よだれ鶏 じゃがいもの炊いたん 大根となめこの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:白菜の塩昆布和え	◎郷土料理in新潟◎ タレカツ丼 切り菜風和え のっぺい汁 一品:麩の豆乳煮	ミートローフ 春雨サラダ じゃがいものポタージュ風 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:バナナ
昼間食			フルーツきんとん 牛乳	ごまクッキー 牛乳	幼児:白玉あずきのせ 乳児:オレンジ 牛乳	きなこトースト 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g ナトリウム 0 mg 鉄 0 mg リン 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 78.4 g ナトリウム 786 mg 鉄 2.2 mg リン 430 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 502 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 74.7 g ナトリウム 656 mg 鉄 1.7 mg リン 413 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 66.2 g ナトリウム 561 mg 鉄 2.1 mg リン 314 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 638 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 80.2 g ナトリウム 453 mg 鉄 2.4 mg リン 403 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 70.6 g ナトリウム 1012 mg 鉄 1.7 mg リン 284 mg 塩分 2.6 g
		16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		鶏肉と卵の親子煮 ひじき入り白和え 玉ねぎと麩の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご	かれいのピカタ ほうれん草のお浸し コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:白菜のクリーム煮	おにぎり(わかめ) ジャージャー麺 大根と油揚げの炊いたん フルーツ:バナナ	さわらの生姜煮 キャベツと竹輪のおかか和え 豆腐と人参のすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:肉団子のトマト煮	◎世界の料理inロシア◎ バターライス ビーフストロガノフ オリビエサラダ ●ポテトフライ キャベツのロシア風スープ フルーツ:オレンジ	鮭チャーハン なすのそぼろ煮 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ
昼間食		じゃこトースト 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	ようかん 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 608 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 77.3 g ナトリウム 1152 mg 鉄 6.6 mg リン 486 mg 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 85.7 g ナトリウム 642 mg 鉄 1.8 mg リン 454 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 804 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 127.7 g ナトリウム 946 mg 鉄 3.2 mg リン 384 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 81.5 g ナトリウム 824 mg 鉄 2.1 mg リン 421 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 732 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 30.7 g 炭水化物 92.3 g ナトリウム 458 mg 鉄 1.8 mg リン 321 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 553 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16 g 炭水化物 79.6 g ナトリウム 640 mg 鉄 1.2 mg リン 334 mg 塩分 1.7 g
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		キーマカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉の梅風味焼き 青菜のおかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:かぼちゃの煮物	さばの竜田揚げ 冬瓜のあんかけ 玉ねぎと人参のすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	筑前煮 豆苗ともやしのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	回鍋肉 中華風春雨サラダ 中華スープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーのツナ和え フルーツ:りんご
昼間食		幼児: わらびもち 乳児: グレープフルーツ 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 牛乳	ホットサンド 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
成分値		<一日合計> エネルギー 576 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 99.6 g ナトリウム 706 mg 鉄 2.1 mg リン 372 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 625 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.9 g 炭水化物 86.2 g ナトリウム 845 mg 鉄 2.5 mg リン 411 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 507 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 61.5 g ナトリウム 359 mg 鉄 1.5 mg リン 407 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 666 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 77.1 g ナトリウム 1524 mg 鉄 2.6 mg リン 658 mg 塩分 3.9 g	<一日合計> エネルギー 563 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 88.7 g ナトリウム 768 mg 鉄 1.2 mg リン 374 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.3 g 炭水化物 52.2 g ナトリウム 461 mg 鉄 1.8 mg リン 326 mg 塩分 1.3 g
		30(月)	31(火)				
昼食		エビピラフ きゅうりとわかめのごま和え ポトフ 一品:里芋のから揚げ	豚肉の生姜焼き かぼちゃの炊いたん 豆腐としめじのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ				
昼間食		みかんのミルク寒 牛乳	大学いも 牛乳				
成分値		<一日合計> エネルギー 489 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 75.5 g ナトリウム 699 mg 鉄 1.3 mg リン 360 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 607 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物 79.6 g ナトリウム 784 mg 鉄 1.8 mg リン 389 mg 塩分 1.9 g				

*都合により献立を変更することがあります。