

2022 8 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	午前 (未満児)	午後のおやつ	以上児 kcal	未満児 kcal
1 月	マーボー丼 レインボーサラダ キャベツとベーコンのスープ 西瓜	ヨーグルト	牛乳 チュロス	609	534
2 火	親子焼 南瓜のミルク煮 根菜ごま味噌汁 みかん缶	牛乳	ミルク ピザトースト	618	548
3 水	ソーセージのカレー揚げ ニラ納豆 冬瓜の清し汁 バナナ	野菜ジュース	ジャムヨーグルト ウエハース	594	513
4 木	ナスのしぎ焼き ツナスパグティ しじみ汁 枝豆	牛乳	麦茶 カツサンド	598	525
5 金	サマーランチパック 牛乳 チョコバナナ	カルピス	かき氷		
6 土	豚丼 牛乳 果物		ゼリー せんべい		
8 月	しらす丼 豚大根 芋煮汁 ブルーン	牛乳	豆腐白玉	598	532
9 火	フィッシュロール ポテトの重ね焼 木須湯 ぶどう	ヨーグルト	牛乳 いなり寿司	594	522
10 水	冷やし中華 ヨーグルトサラダ 野菜ジュース	カルピス	牛乳 パインチーズマフィン	606	628
12 金	酢豚 トマトのハチミツかけ フォー風そうめん バナナ	野菜ジュース	牛乳 シフォンケーキ	631	543
13 土	お弁当の日 牛乳		ヨーグルト ビスケット		
15 月	お弁当の日 牛乳		ゼリー せんべい		
16 火	お弁当の日 牛乳		ヨーグルト ウエハース		
17 水	パン 焼きそば カルシウムサラダ ふわふわトマトスープ 枝豆	カルピス	牛乳 味噌たんぼ	590	515
18 木	クッキング保育 (フルーツポンチ) 魚の南蛮漬け ごま和え 味噌汁	牛乳	ヨーグルトドリンク ジャガバター		
19 金	厚揚げと野菜の味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ ゼリー	野菜ジュース	ミルク 挽肉入りパンケーキ	601	519
20 土	ポークストロガノフ 牛乳 果物		ゼリー コーン菓子		
22 月	ナスの肉味噌うどん いかのマリネ 牛乳 ブルーン	ヨーグルト	野菜ジュース たくあん巻	598	
23 火	ポテトコロッケ 涼伴三絲 味噌汁 梨	牛乳	きつねうどん	601	525
24 水	わかめご飯 鮭の塩焼き 味覚サラダ 夏の豚汁 バナナ	カルピス	みかんジュース 牛乳くず餅	588	535
25 木	誕生会	牛乳	アイス		
26 金	マーボー春雨 金平風サラダ 豆腐スープ パイン缶	野菜ジュース	コーンフレーク牛乳かけ	584	505
27 土	スタミナ丼 牛乳 果物		ヨーグルト ポテト菓子		
29 月	夏野菜カレー シャキシャキサラダ 牛乳 バナナ	ヨーグルト	麦茶 マシュマロフレーク	622	545
30 火	れんこんバーグ 醤油フレンチ 味噌汁 みかん缶	野菜ジュース	牛乳 ソーセージドック	628	540
31 水	ししゃもの天ぷら 大豆入りひじき煮 味噌汁 梨	牛乳	カルピス ハムチーズサンド	614	545

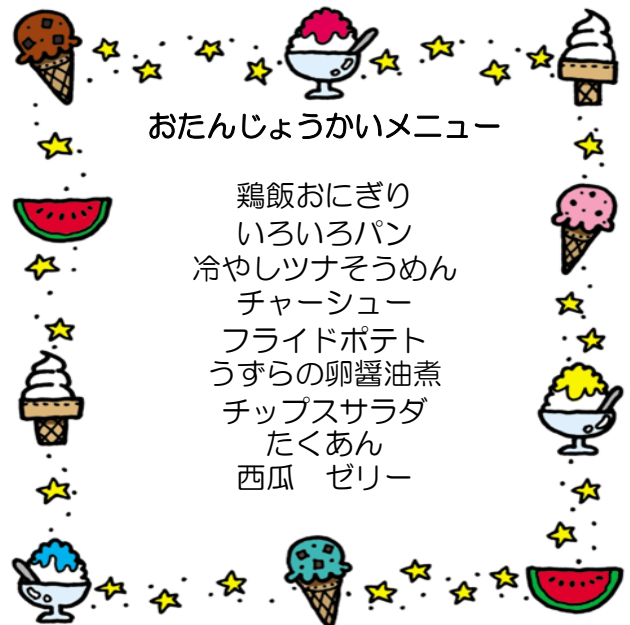
たのしくたべようニュース



ブルーベリー

県内では つくば市、かすみがうら市、小美玉市が主産地。旬は6月から9月頃までで、食べた瞬間に口の中に広がる、甘さとほどよい酸味が絶品です。

ブルーベリーにはビタミンC、ビタミンE、食物繊維、ミネラル、アントシアニンなどの栄養素が含まれています。さまざまな栄養が入っているブルーベリーですが、カロリーは控えめです。100g当たり49kcalなので、みかんなどとさほど変わりません。糖質も100g当たり9.6gで、他の果物と比べても少ない値となっています。ただ、ブルーベリーは加工して食べることも多い果物です。ジャムやヨーグルトソースは砂糖が大量に加えられていることがほとんど。ブルーベリーの加工品は商品によってはヘルシーではないこともあります。内容を確認して、適量を食べるようにしましょう。ブルーベリーは小さいですが、栄養や健康効果は抜群です。



おたんじょうかいメニュー

- 鶏飯おにぎり
- いろいろパン
- 冷やしツナそうめん
- チャーシュー
- フライドポテト
- うすらの卵醤油煮
- チップスサラダ
- たくあん
- 西瓜 ゼリー

いばらき 茨城をたべよう



今月は
自園で収穫したブルーベリーを
使用しています。