

8月給食献立表

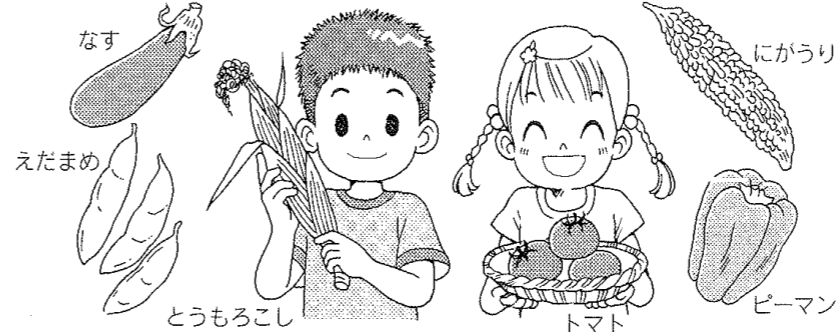
曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1月	牛乳 ジャムパン	白飯・筑前煮・きゅうりの酢の物・果物	牛乳 クラッカー
2火	牛乳 せんべい	白飯・魚の塩焼き・ゴーヤ入りチャンプルー・昆布豆・味噌汁	牛乳 クレープ
3水	牛乳 ビスケット	ひじきご飯・鶏肉のマリネ・グリーンポテト・とうがんスープ 果物	牛乳 ツナコーントースト ☆
4木	牛乳 クラッカー	夏野菜のカレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・果物	お茶 フルーチェ ☆
5金	牛乳 おかき	白飯・はんぺんのはさみ焼き・レンコンのきんぴら・煮豆・果物	カルピス チーズ ビスケット
6土	牛乳 クッキー	親子丼・キャベツのゆかり和え・果物	牛乳 せんべい
7日			
8月	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉と夏野菜のトマト煮・とうがんときゅうりのサラダ 果物	お茶 パインヨーグルト ☆
9火	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉のカレーじゃようゆ焼き・野菜のごま和え かぼちゃの豆乳汁	牛乳 リンゴゼリー ☆
10水	牛乳 カステラ	白飯・魚のかば焼き・春雨の酢の物・トマト・すまし汁	牛乳 水ようかん ☆
11木			
12金	牛乳 クッキー	白飯・豚肉の生姜炒め・ひじきとちりめんの和え物・果物	牛乳 せんべい
13土	牛乳 クラッカー	ナポリタンスパゲティー・果物	牛乳 ビスケット
14日			
15月	牛乳 ビスケット	白飯・牛肉のオイスター炒め・華風和え・粉ふきいも	牛乳 せんべい
16火	牛乳 クッキー	白飯・厚揚げのそぼろ煮・ハムとキャベツの和え物・果物	牛乳 パインケーキ ☆
17水	牛乳 ビスケット	白飯・魚のラビゴットソース・野菜炒め・わかめスープ・果物	牛乳 青のリクッキー ☆
18木	牛乳 せんべい	菜飯・高野豆腐の五目煮・切り干し大根の酢の物・果物	牛乳 シュガートースト ☆
19金	牛乳 クラッカー	白飯・納豆のよせ揚げ・パンサンスウ・すまし汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ おかき
20土	牛乳 おかき	カレーうどん・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 クッキー
21日			
22月	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉のゆかり焼き・きんぴら・おくら納豆・果物	牛乳 手作りプリン ☆
23火	牛乳 カステラ	白飯・蒸し魚の薬味だれ・五目和え・みそ汁・果物	牛乳 スコーン ☆
24水	牛乳 おかき	白飯・八宝菜・シューマイ・小魚ごま風味・ミニゼリー	お茶 牛乳かん ☆
25木	牛乳 クラッカー	白飯・ちくわの磯辺揚げ・千草和え・すまし汁・果物	牛乳 小魚 せんべい
26金	牛乳 クッキー	わかめご飯・肉じゃが・ししゃも味干し きゅうりとわかめの酢の物・果物	お茶 ヨーグルト ☆
27土	牛乳 せんべい	焼きそば・キャベツの磯和え・果物	牛乳 クラッカー
28日			
29月	牛乳 ビスケット	うめちりご飯・炒り豆腐・焼きビーフン・きゅうりの華風和え 果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
30火	牛乳 ジャムパン	白飯・魚のコーン焼き・パインサラダ かぼちゃのポタージュ・ミニトマト	牛乳 みたらしじゃが団子 ☆
31水	牛乳 クラッカー	白飯・大豆の五目煮・青菜の炒め・小魚のごまがらめ・果物	お茶 そうめん ☆

☆印は手作りおやつです。

野菜がおいしい季節です

みなさんの家庭では野菜をしっかり食べていますか？ 夏が旬の野菜は、おいしくて、栄養たっぷり。夏ばて防止のためにも毎日食べましょう。

仲よくしたい夏の野菜



夏 野菜で元気 ぞりぞり

野菜は、「体の調子をととのえる」働きのある食べ物です。ビタミンやミネラルが多く含まれていて、特に色の濃い緑黄色野菜にはカロテンという抗酸化作用のある成分が多く含まれています。

夏野菜は、特にこれらの成分が豊富なものが多く、また、きゅうりなど水分がたっぷり含まれているものもあります。旬の野菜は値段も安いので、毎日積極的に野菜を食べましょう。

食べて元気に夏バテ解消！

夏バテ対策には栄養のバランスのよい食事をするのが基本です。暑くて食欲のない時には料理方法を工夫して、食欲増進をはかりましょう。

料理のポイント

香味野菜

(しょうが・ねぎなど)
料理の香りづけや風味づけに少量加え、味にアクセントをつけましょう。

<豚肉の冷しゃぶ>
豚肉をゆでて冷まし、夏野菜と一緒にタレで和えます。タレに香味野菜を加えると、豚肉に含まれるビタミンB1とダブル効果で夏バテ解消に役立ちます。

酸味

(レモン・梅干しなど)
焼き魚やおひたしにレモン汁をかけるなど、酸味を上手に利用しましょう。

<梅ちりめんごはん>
種を取り除いた梅干しをお米と一緒に炊きあげ、炊き上がったちりめんを混ぜます。梅干しのクエン酸が疲労回復に役立ちます。

香辛料

(カレー粉・スパイスなど)
炒め物や肉などに料理に少し加えて、香りや辛味で食欲増進をはかりましょう。

<鶏肉のカレーじゃようゆ焼き>
照り焼きのタレにカレー粉を少し加えて調味します。カレーふうみが胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。

野菜をおいしく食べさせるポイント



① 新鮮な野菜を使いましょう

野菜は、古くなるほど味や見た目、栄養成分が劣化します。子どもは敏感。なるべく新鮮な野菜を料理に使いましょう。

② 少しずつ慣れさせましょう

子どもがいやがる＝その野菜がきらい、とは限りません。調理の仕方によって食感や味などがかわるので、いろいろな料理をつくって慣れさせていきましょう。

③ 子どもの好きな味つけて

子どもが好むケチャップやマヨネーズ、バターを使ったり、ごまやしょうゆなどで香ばしい香りをきかせたりしてみましょう。



収穫して食べました

今年も、ゆり組の子どもたちがプランターに植えたミニトマトやなす、ピーマン、えだまめ、おくら、きゅうりがたくさん出来ました。

太陽の光をたくさん浴びて元気に成長した野菜を朝収穫して給食場まで持ってきてくれました。「たくさんとれました！！」「おいしく作ってね」など子どもたちはうれしそう。もちろん食べ残しもなくきれいになってお皿がかえってきます。よく出しているのが、ナスとピーマンをゴマ油で炒めて醤油で味付けしたものです。簡単なのでご家庭でもぜひ作ってみてください。



おくら納豆

- ・納豆……………1パック
- ・オクラ……………9g
- ・花かつお節…少々
- ・もみのり…少々
- ・しょうゆ……………少々

【作り方】

- ① おくらは輪切りにして火をとおり、冷ましておく
- ② 材料を全部混ぜ合わせる。

☆納豆についているたれを使ってもおいしいです