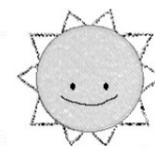


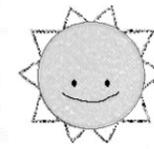
8月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	木	牛乳 クッキー	鶏肉のマーマレード焼き・スパゲティソース 粉ふき芋・果物		ご飯		牛乳 小魚 せんべい
2	金	牛乳 ビスケット	とんかつ・キャベツの土佐和え・そうめん汁 ミニゼリー		ご飯	トマト	牛乳 果物盛り合わせ ☆
3	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
4	日						
5	月	牛乳 せんべい	ゆで豚のマリネ・マカロニサラダ 手作りひじきふりかけ		ご飯	果物	牛乳 クラッカー
6	火	牛乳 ジャムパン	魚の竜田揚げ・五目和え・かき玉汁		ゆかり ご飯	果物	お茶 フルーチェ ☆
7	水	牛乳 クッキー	親子煮・青菜のおひたし・納豆・果物		ご飯		牛乳 わらびもち ☆
8	木	牛乳 トマト	夏野菜カレーシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 お好み焼き ☆
9	金	牛乳 ビスケット	マーボーなす・刻み昆布のごまおかか煮 焼きししゃも・果物		ご飯		牛乳 ビスケット
10	土	牛乳 クッキー	冷麺・果物	×			牛乳 せんべい
11	日						
12	月	牛乳 おかき	魚の塩焼き・ひじき炒め煮・金時煮豆・ふりかけ 果物		ご飯	味噌汁	牛乳 人参ゼリー ☆
13	火	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
14	水	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 クラッカー
15	木	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 おかき
16	金	牛乳 カステラ	ビーフシチュー・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯	ミニ トマト	牛乳 おじゃがボール ☆
17	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ・キャベツの甘酢あえ・果物	×			牛乳 クラッカー
18	日						
19	月	牛乳 クッキー	高野豆腐の五目煮・小魚の佃煮・果物		ご飯	青菜の おひたし	牛乳 きらきらゼリー ☆
20	火	牛乳 ジャムパン	魚のレモン風味焼き・じゃがいものきんぴら すまし汁		梅ご飯	果物	牛乳 アイスcream
21	水	牛乳 ビスケット	筑前煮・ししゃもの味醂干し・切り干し大根の酢の物 果物		ご飯	納豆	牛乳 せんべい
22	木	牛乳 せんべい	豚肉とピーマンの細切り炒め・パンサンスウ わかめスープ・ミニゼリー		ご飯		牛乳 ごまクラッカー ☆
23	金	お茶 ヨーグルト	鶏肉の甘酢味・かぼちゃの煮つけ 青菜とコーンの和え物		じゃこ ご飯	果物	牛乳 チヂミ ☆
24	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん・果物	×			牛乳 せんべい
25	日						
26	月	牛乳 ビスケット	魚のプロバンス風・かぼちゃサラダ・コンソメスープ		ご飯	果物	牛乳 アーモンドクッキー ☆
27	火	牛乳 カステラ	かき揚げ・キャベツの甘酢和え・ミニトマト すまし汁・ミニゼリー		ご飯		お茶 ヨーグルト ☆
28	水	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン グリーンポテト		ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
29	木	牛乳 クラッカー	炒り豆腐・昆布ピーマン・果物		ご飯	味噌汁	牛乳 味付きパン
30	金	牛乳 ビスケット	野菜のトマト煮・手作りふりかけ・果物		ご飯		牛乳 そうめん ☆
31	土	牛乳 せんべい	ぶっかけうどん・果物	×			牛乳 クラッカー

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです



夏の食生活



●1日3食きちんと食べよう!

夏は、からだ疲れやすく食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るためには、1日に必要な栄養を朝・昼・夕の3食できちんととるようにしましょう。



●清涼飲料水の飲みすぎに注意しよう!

甘いジュースや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれています。糖分を多く摂りすぎるとビタミンB1が多く消費され体調をくずしやすくなります。胃の負担もかかり食欲不振の原因にもなります。水分補給には、お茶やお水を飲むようにしましょう。



●バランスよく食べよう!

夏は汗をかくことで、普段よりカロリーやビタミンの消費が多くなります。ビタミンなどが不足すると、疲労感ややる気のなさにつながります。バランスのよい食事を心がけ、特に「良質のたんぱく質」「ビタミンB群」「有機酸(醸造酒、クエン酸など)」「ビタミンC」を多く含んだ食品を摂るように心がけましょう。

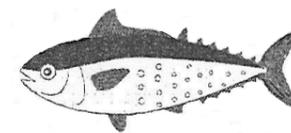


●食中毒に気をつけよう!

夏は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒の細菌は目に見えないし、色にもありません。食品は製造年月日を確認し新しいものを選び、調理をしたらすぐ食べるようにしましょう。また、調理をする前や食事の前には必ずせっけんで手をよく洗いましょう。



「魚の竜田揚げ」を取り入れました。



マグロは大きな魚なので、切り身にするとう骨がありません。竜田揚げにすると、「お肉かな?」と思えるくらいです。まぐろはたんぱく質や脂肪・ビタミンが豊富で、脂肪には血液サラサラにする働きがあります。

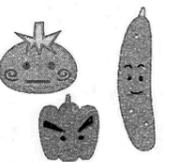
魚の竜田揚げ

- 【材料】3歳以上1人分
- ・まぐろ(角切り)・・・50g
 - ・生姜・・・・・・・・・・1.3g
 - ・しょうゆ・・・・・・・・・・1g
 - ・片栗粉・・・・・・・・・・5g
 - ・揚げ油・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① おろした生姜・しょうゆにマグロを漬け込む。(冷蔵庫で1時間以上)
 - ② ①に片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッと揚げる。
- ☆ 揚げすぎるとかたくなります。

園庭でとれる野菜たち



トマト・キュウリ・なす・ピーマン……夏野菜が次々と収穫される時期になりました。『みんなで園庭で育てた野菜が給食になったよ!』わくわくしながら成長を見守り、みんなで食べる野菜は格別に美味しく感じられます。給食もペロリ!!残しありません。

ますます野菜を好きになってほしいと思います。

