



給食献立表 8月

あいあい保育園
H29. 7. 31

日	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (火)	ごはん 親子煮 ほうれん草のごま和え 味付け海苔 オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	鶏肉 卵 牛乳 きな粉 味付け海苔 ごま	米 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ グリーンピース	530 574
2 (水)	ごはん ポークピカタ トマト リヨネーズポテト メロン	お茶 ねぎ焼き	豚肉 卵 バコン けずり節	米 小麦粉 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ トマト メロン	520 607
3 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え オレンジ	牛乳 パインケーキ	豚ミンチ 牛乳 卵 ししゃも 赤味噌	米 マーガリン 小麦粉 油	にんにく 生姜 きゅうり ねぎ ゆかり オレンジ パイン缶	581 618
4 (金)	麦ごはん 若鶏と大豆の香り和え サマースープ ミニゼリー	牛乳 みるくもち	鶏肉 水煮大豆 バコン 牛乳 豆腐 スkimミルク きな粉	米 麦 じゃがいも 片栗粉 ミニゼリー わらび粉	パセリ レモン 玉ねぎ 人参 シラス	589 592
5 (土)	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏ミンチ 牛乳 味噌 卵 豆腐 わかめ	米 とんがりコーン	ほうれん草 パナナ 紅生姜 ねぎ	620 635
7 (月)	ごはん 揚げ鶏のねぎソース カラフルサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 シリアルバー	鶏肉 牛乳 ハム	米 コーンフレーク マシュマロ さつまいも かぼちゃ ミニゼリー	きゅうり パプリカ らっきょ ねぎ	590 613
8 (火)	麦ごはん 肉じゃが ふりかけ きゅうりとかにカマの酢の物 オレンジ	牛乳 みたらし団子	豚肉 牛乳 ふりかけ	米 麦 じゃがいも 白玉粉 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 インゲン きゅうり オレンジ	578 693
9 (水)	カレーあんかけそば ミニ春巻き フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	豚肉 春巻き 牛乳 ヨーグルト	中華麺 食パン いちごジャム 油 カレールウ	玉ねぎ 人参 ねぎ フルーツミックス パナナ	595 642
10 (木)	ごはん 手作りさつま揚げ トマト そうめん南京のきんぴら メロン	牛乳 ごま入りチーズスティック	魚のすり身 イカ 卵 卵 牛乳 ごま 粉チーズ	米 でんぷん 油 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう ピーマン そうめん南京 メロン トマト	555 668
11 (金)	山の日でお休みです。					
12 (土)	希望保育 お弁当をお願いします。					
14 (月)	親子丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サブレ	鶏肉 卵 味噌 牛乳 わかめ 豆腐	米 サブレ	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ しめじ	480 510
15 (火)	シーフードピラフ グリーンサラダ ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	シーフードミックス 牛乳 ハム	米 クラッカー いちごジャム ミニゼリー	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参	500 574
16 (水)	手作りパン かぼちゃシチュー コーンサラダ バナナ	アイスクリーム	鶏肉 アイスクリーム 牛乳 ハム	強力粉 小麦粉 マーガリン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バナナ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	520 607
17 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵 ミニゼリー	豆乳ぷりん	豚肉 豆乳 ハム 卵 ゼラチン	米 ミニゼリー ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり	581 618
18 (金)	麦ごはん 魚の南蛮漬け トマト 春雨サラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	サゴシ 牛乳 ハム 卵	米 麦 春雨 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり トマト オレンジ	589 592
19 (土)	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	かまぼこ 牛乳 ふりかけ	うどん 米 おにぎりせんべい	きゅうり もやし パナナ ねぎ	560 586
21 (月)	ごはん 豆腐入りハンバーグ スパゲティサラダ トマト ミニゼリー	お茶 いかおやき	合挽き肉 豆腐 卵 イカ ひじき 削り節 サラスパ ハム	米 小麦粉 ミニゼリー パン粉	キャベツ 青海苔 玉ねぎ きゅうり 人参 トマト	620 635
22 (火)	麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 はんさんすう 納豆 メロン	牛乳 揚げたこやき	ひじき 牛乳 たこやき 卵 納豆	米 麦 油 春雨	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ メロン 青海苔	580 630
23 (水)	☆お誕生日メニュー 鮭寿司 ひりょうず プリン 青菜ともやしのおひたし	牛乳 パースティケーキ	鮭フレーク 生クリーム 豆腐 ひじき 卵 ごま きざみ海苔 プリン	米 でんぷん 小麦粉 油	長いも 枝豆 人参 ごぼう 小松菜 もやし きゅうり コーン	592 620
24 (木)	ごはん 魚の夏野菜のカポナータかけ かぼちゃサラダ トマト オレンジ	牛乳 わらびもち	サゴシ ハム きな粉 牛乳	米 オリーブオイル わらび粉	玉ねぎ 冬瓜 ほうろく パプリカ ピーマン トマト かぼちゃ きゅうり オレンジ	560 586
25 (金)	☆お楽しみ会 そうめん流し 夏野菜のかき揚げ ミニゼリー	カキ氷	えび	そうめん ミニゼリー 油 小麦粉 でんぷん	玉ねぎ ごぼう 人参 ほうろく かぼちゃ しそ	550 590
26 (土)	冷やし中華 ミニおにぎり バナナ	牛乳 サブレ	ハム 牛乳 卵	米 中華麺 サブレ	きゅうり もやし パナナ	540 607
28 (月)	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ トマト ミニゼリー	アイスクリーム	豚肉 水煮大豆 アイスクリーム ツナ缶	強力粉 小麦粉 じゃがいも ミニゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト インゲン	554 625
29 (火)	ごはん 酢鶏 きゅうりの塩っぺ和え 卵スープ オレンジ	牛乳 かぼちゃ団子	鶏肉 牛乳 塩っぺ うずら卵 かまぼこ	米 でんぷん 油 白玉粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうろく こう オレンジ かぼちゃ きゅうり	578 693
30 (水)	ジャージャー麺 ごまじゃこサラダ 杏仁フルーツ	お茶 梅ちりおにぎり	豚ミンチ 赤味噌 牛乳 寒天 ごま しらす	中華麺 ごま油 でんぷん 米	玉ねぎ 長ネギ ほうろく 梅干 にんにく 生姜 きゅうり フルーツミックス パナナ	595 642
31 (木)	麦ごはん 鮭の塩焼き なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮 メロン	牛乳 野菜チップス	鮭 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも さつまいも 油	かぼちゃ なめこ 玉ねぎ ねぎ メロン れんこん	578 693

給食だより 8月



せみの声もだんだん大きくなり、学童の子どもたちも夏休みを向かえ、夏真っ盛り。給食室もいつも以上にパワー全開になっています。今年は急な猛暑で体力がついてこないときもありますが、子どもたちは汗びっしょりになっても元気がいっぱいです。でも、昼間の暑さで食欲も激減したり、夏風邪や体調不良を起こしやすい時期です。食欲がないからいいではなく、こんなときこそ のど越しの良いものやスタミナのあるもの、旬の夏野菜を食べて、楽しい夏の思い出をたくさん作るためにも元気な子どもたちを願い、今日も包丁片手に頑張ろうと意気込む給食室です。ご家庭でも子どもたちの要のおとうさん、おかあさん、ご家族の方が夏に負けないようみんなですべて乗り越えましょう。(^)

☆食に関することわざ☆

食うだけなら犬でも食う

何もしないで食べるだけなら犬でも出来る。「人間としての値打ちは幸せや意義を感じる事にある」という意味の言葉。

人として生まれ、しゃべるといふコミュニケーションを生かして、人生楽しく過ごしたいですね



☆お野菜の効能☆

8月の そうめん南京がすごい！！

カロリーは 100 グラムあたり 24 キロカロリー。

ちなみにかぼちゃが同量で91キロカロリーですので、ヘルシーなのは一目瞭然です。脂質が少なく、ビタミンA、葉酸、カリウムが豊富に含まれるのでダイエット中、とくに女性におすすめの野菜です。

また、冷凍保存も可能です。冷凍保存の場合は茹で上げ、果肉をほぐして保存しましょう。この時、密閉できる袋を使用し、空気は抜くように気をつけてください。

カットしたものは日持ちしないので、切り口にぴったりとラップし冷蔵保存。極力早く食べきましょう。

茹でてほぐした状態で冷凍用のジップロックに入れれば冷凍保存も可能です。

☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)! さくら組 坂本有希乃さん家です。
家族構成 (4人暮らし)。

7月21日(金) ごはん 焼き鳥 焼き野菜(かぼちゃ、エリンギ、さつまいも) コーンスープ

子ども達は肉大好き!!ですが、バター焼きにすると野菜も食べてくれます。兄は最近エリンギに目覚め「うま～」と食べてくれます。有希乃さんはお芋が好きでもくもくと食べています。

7月22日(土) 焼きそば から揚げ かき氷

牛鬼まつりだったので、夕食は先生たちの焼きそばとから揚げのつもりでしたが、先にかき氷を食べてしまい、おなかいっぱいに。。焼きそばは、朝ごはんで頂きました。

7月23日(日) カレー もずくきゅうり

みんな大好きなカレー!!カレーの時は、もうやめといたら?というくらいよく食べます。今日もたくさん「おかわり」しました。もずくきゅうりはなくなりません(汗)

(母)。子ども達は、おいしい時も、イマイチの時も...反応が良いので、作りがいがあります。

どうしても、みんなが好きなカレー、ハンバーグなど、定番が多くなってしまっていますが、だいぶん色々食べてくれるようになってきました。兄と妹で少しずつ好みが変わるので、全体的にバランスが取れているのかも??

(給食室) 毎日遠路の通勤お疲れ様です。帰りの遅いなか、家に帰ってからの家事育児、本当に大騒ぎのことと思います。ゆきのちゃんの給食の印象は本当に少食で、のんびりとマイペースに少しずつ。気がつけば周りには誰もおらず...って印象です。でもしっかりと噛む事ができているので素晴らしいし、ちゃんと残すことなく完食することができています。そして、だんだん早くなってきて、先日は1番だったと聞きました。忙しいなかのお願いとなりますが、マイペースゆきのちゃんの為にたくさんの食材と給食便りを参考にし、愛のこもった料理の継続をお願いします。ますます、子どもたちの反応が楽しみですね。

突撃取材のご協力ありがとうございました。

おねがい

3歳以上の子どもさんには水筒を持参してもらってます、直飲みの水筒が主流となっていますが、直飲みだと子どもは、1度に飲んだ量が分かりにくいデメリットもあります。また、毎日の猛暑で少しでも冷たいお茶をという保護者の気持ちも分かりますが、沢山の氷が入っている水筒を見かけます。急激に冷たい飲み物は子どもにとって飲みにくい様子です。もし、可能でしたら、コップ付きの水筒にしてもらえると自分で飲んだ量、直接冷たい思いをしなくてすむので可能なら切り替えをお願いします。そして、水筒の中身を見てもらってしっかりパッキンまで掃除してくださいね。



給食のレシピ本

8月24日の魚の夏野菜のカポナータかけの作り方 (4人分)

★材料 サゴシなど切り身5切れ 玉ねぎ 100g 冬瓜100g なす80g 赤パプリカ60g 黄パプリカ60g ピーマン60g トマト150g
オリーブオイル 小さじ2 おろしにんにく少々 塩小さじ1/2 ローリエ1枚 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1

- ★作り方
- ①たまねぎ・なす・赤、黄、ピーマンは1.5cm角のさいの目に切る。冬瓜もワタをとり、1.5cmのさいの目に切る。トマトは皮付きのまま1.5cmのさいの目に切る。
 - ②鍋にオリーブオイルをひき、おろしにんにくの香りがでたら、玉ねぎ→冬瓜→なす→赤、黄、ピーマンの順に炒め、最後にトマトを加えて炒めて水分を引き出す。
 - ③水分が出てきたら、塩、ローリエ、さとう、しょうゆを加えてふたをし、弱火で10~15分煮込む。※途中焦げないように混ぜながら、様子を見る。
 - ④サゴシに塩コショウして、小麦粉をうっすらとつけてフライパンに油をひいて、両面こんがり焼く。③をかけてできあがり。