

# 給食 献立表 8月

あいあい保育園

H25. 7. 31

	3歳未満 献立	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 (木)	バナナ	ごはん 親子煮 ジャコピーマン そうめん汁 ミニゼリー	牛乳 ごまスティック	鶏肉 牛乳 ごま 卵 ジャコ	米 ジャがいも 小麦粉 そうめん マーガリン	玉ねぎ 人参 ピーマン	502 525
2 (金)	ポップコーン	麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 納豆 カラフルサラダ メロン	牛乳 わらびもち	卵 牛乳 きな粉 納豆 ひじき ハム	米 麦 わらび餅粉 さつまいも	パプリカ きゅうり メロン 玉ねぎ イングン 人参	511 550
3 (土)	サトル	豚丼 味噌汁 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 味噌 牛乳 豆腐	米 スナックパン	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ 紅生姜	499 520
5 (月)	スナック パン	ごはん 若鶏と大豆の香りしめじ サマースープ オレンジ	牛乳 枝豆の塩茹で	鶏肉 牛乳 水煮大豆 ベーコン 豆腐 スキムミルク	米 でんぷん ジャがいも	生姜 玉ねぎ パセリ 人参 シタス オレンジ 枝豆	520 580
6 (火)	カステラ	麦ごはん 麻婆なす ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え メロン	牛乳 パンケーキ	豚ミンチ ししゃも 卵 牛乳	米 麦	なす きゅうり メロン 玉ねぎ かぼちゃ にんにく 生姜 人参	550 599
7 (水)	炒め	冷やし中華 揚げシュウマイ 杏仁フルーツ	牛乳 いかおやき	ハム シュウマイ 牛乳 イカ 卵 ひじき	中華麺 油	キャベツ 青唐 バナナ フルーツミックス もやし きゅうり	508 553
8 (木)	シガフライ	ごはん 手作りさつま揚げ トマト 春雨ピーマン 冬瓜ととうもろこしのポタージュ オレンジ	牛乳 かぼちゃパイ	白身魚のすり身 豚ミンチ	米 ごま油 パイシート 油 春雨	ピーマン 生姜 トマト オレンジ 玉ねぎ ごぼう 人参 かぼちゃ 冬瓜 コーヒー	559 612
9 (金)	満月ぼん	手作りパン かぼちゃシチュー グリーンサラダ バナナ	アイスクリーム	牛乳 鶏肉 ハム アイスクリーム	強力粉 小麦粉 マーガリン	きゅうり かぼちゃ マッシュルーム バナナ 玉ねぎ 人参	589 622
10 (土)	せんべい	五目やきそば ゆで卵 バナナ	牛乳 ブリッツ	豚肉 牛乳 けずり節 えび イカ	中華麺 ブリッツ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし	560 600
12 (月)	バナナ	ごはん ひりょうず メロン イカと野菜の南蛮	牛乳 ゆでとうもろこし	豆腐 ひじき 卵 牛乳 イカ	米 油 でんぷん	長いも 枝豆 人参 ごぼう もやし 玉ねぎ ピーマン メロン とうもろこし	522 619
13 (火)	炭酸せんべい	三色丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 エントリービスケット	鶏ミンチ 卵 味噌 牛乳 わかめ	米 エントリービスケット ミニゼリー	ほうれん草 玉ねぎ ねぎ	590 619
14 (水)	クッキー	シーフードピラフ 野菜サラダ バナナ	牛乳 とんがりコーン	えび イカ 牛乳 ハム	米 とんがりコーン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ バナナ	460 528
15 (木)	きな粉ト ースト	親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 えびせん	鶏肉 牛乳 味噌 卵	米 えびせん ミニゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ	489 568
16 (金)	ビスケット	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 牛乳	米 クラッカー ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ バナナ	532 687
17 (土)	せんべい	冷やしうどん 和風サラダ オレンジ	牛乳 ポップコーン	ハム わかめ 牛乳	うどん ポップコーン	きゅうり オレンジ 干しいたけ	460 513
19 (月)	ロールカ ステラ	ごはん 豆腐入りハンバーグ トマト スパゲティサラダ 桃缶	牛乳 みるくもち	合挽肉 豆腐 牛乳 きな粉	米 サラダ でんぷん	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 桃缶	595 660
20 (火)	カルシウム Eハース	ごはん かぼちゃコロケ オレンジ おくらとわかめのごま和え	牛乳 ハムサンド	合挽肉 卵 わかめ ごま 牛乳 ハム	米 油 パン粉 小麦粉 食パン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 おくら きゅうり	586 622
21 (水)	プリン	★お誕生日会メニュー 冬瓜ごぼうピラフ 夏野菜のカポナータ ムースゼリー	牛乳 パステイケーキ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン	米 バター 生クリーム ムースゼリー	玉ねぎ ごぼう 人参 パセリ 冬瓜 なす パプリカ トマト ピーマン にんにく	505 588
22 (木)	バナナ	ごはん 魚のカレーニエル ばんさんすう トマト メロン	牛乳 みたらし団子	サゴシ 牛乳 ハム 卵	米 小麦粉 マーガリン 春雨 白玉粉	きゅうり もやし 人参 トマト メロン	523 601
23 (金)	ミニ炒め	★お楽しみメニュー そうめん流し 夏野菜のかき揚げ ポイル野菜のごま和え メロン	かき氷	えび ごま	そうめん 油 小麦粉 でんぷん	ねぎ なすび かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり メロン	578 633
24 (土)	ドーナツ	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 パウムクーヘン	えび イカ 豚肉 牛乳 わかめ 牛乳	米 パウムクーヘン ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ	492 577
26 (月)	小魚おかし	麦ごはん ポークピカタ トマト もやしとニラのおかか炒め ミニゼリー	牛乳 おからクッキー	豚肉 牛乳 おから 卵 かつおぶし	米 麦 マーガリン ミニゼリー 小麦粉	トマト もやし ニラ ねぎ	498 580
27 (火)	バナナ	カレーあんかけそば ちくわの磯辺揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 ヨーグルト	中華麺 油 食パン カレールー	玉ねぎ 人参 ねぎ 青唐 フルーツミックス	567 643
28 (水)	手羽炒め	ごはん すきやき風煮 すまし汁 切干大根の梅サラダ ミニゼリー	牛乳 のり塩高野	牛肉 牛乳 油揚げ ハム	米 糸こんにゃく 麩 ミニゼリー	白滝 人参 えのき しめじ ごぼう 切干大根 きゅうり 梅	550 628
29 (木)	ハッピー ターン	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 ウインナー アイスクリーム	強力粉 ジャがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 バナナ キャベツ きゅうり	589 626
30 (金)	チーズ	ごはん 魚のフライ 春雨ソテー トマト メロン	牛乳 ところてん	サゴシ 牛乳 卵 ところてん	米 パン粉 春雨 油	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト メロン	550 629
31 (土)	おっと っと	ナポリタン ゆで卵 バナナ	牛乳 まがりせんべい	卵 牛乳 ベーコン	スパゲティ まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ	489 522

# 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。今年はかなり猛暑で、毎日のように「熱中症で搬送」というニュースが流れています。水分補給も意識してこまめに取りれるよう工夫していきたいです。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、子どもたちはもちろん、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夏を乗り越えましょう。(^^)



## ☆野菜のちから☆

◎ 8月の旬の野菜 **なすび**

なすびは90%が水分だが、ビタミンB群・Cなどのビタミンとカルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランスよく含んでいます。これらの成分が優秀で、便秘を改善し、大腸がん予防をしたり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果がある。また、一般になすのアクと呼ばれる「ポリフェノール」が含まれる。体の老化を防ぐ、動脈硬化の予防、がんの発生、進行を抑制する効果もある。

8月の旬の野菜 **にがうり**

にがうりビタミン C、ミネラルが多く含まれていて、夏バテ予防、食欲増進に効果があります。にがうりの特長の苦味成分が、血糖値や血圧を下げる効果もあることが、わかってきました。糖尿病に有効な食材です。さらに風邪の予防や疲労回復、肌荒れにも効果的な野菜です。



## ☆ベジタブル食育の豆知識☆

### 食べることの大切さ

人は食べないと生きていけません。私たちにとって食べ物は、とても大切なものです。食べ物は、すべて生きている物です。肉・魚・野菜…その命をもらって生きているのです。その一つ一つには命があったということ。それを一生懸命育てた人がいること。世の中には食べたくても、食べられない人がいること…。毎日の食事の中で、子どもたちに教えたい食事のマナーや好き嫌いをしない、食べ物で遊ばない、粗末にはしてはいけない、栄養のこと等、子どもたちは食べることに、今、たくさん学んでいる最中です。保育園で菜園をして野菜を育てる経験からクッキングなど野菜への愛情がわいて、残さず食べようとしたり、たくさん話を聞くなど良い経験をしながら、子ども自ら理解するほうが「しなさい!」と強制されるよりずっとずっと意味のあるものです。まずは私たち大人が素敵な言動を見本として子どもたちの目に映ること。そこから『食べることの大切さ』を伝えていけたらと思います。親になって一番大変な忍耐ですね。怒らず、どう上手く子どもに話を聞いてもらえるか・・・子どもの興味のあるところから・・・子どもをしっかりと知ること・・・



## あいあい 給食のレシピ本

8月23日の冬瓜ごぼうピラフの作り方 (5人分)

★材料 米 2合 オリーブオイル大さじ1 玉ねぎ50g  
ベーコン(ブロック) 40g 連島ごぼう 60g 冬瓜150g  
A(白ワイン 大さじ1・顆粒コンソメ 小さじ1・しょうゆ 小さじ2)  
すりおろし人参 20g バター 10g パセリ 適量

### ★作り方

- ①米は洗って水気をきっておく。
  - ②玉ねぎは、皮をむき縦半分、上下半分に切り、うす切り。ブロックベーコンは1cm角の薄切りに切る
  - ③ごぼうは、洗いそのままさがきにし、さっと水にくぐらせて水気をきる。
  - ④冬瓜は皮をむいてワタを取り除き、3cmの輪きりにし、縦方向で8mm厚さに切る。(大き目の四角短冊状)
  - ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め透明になったらベーコンを炒め、③と④を順番に加えてよく炒める。
  - ⑥炊飯器に米とAの調味料を加えたら、2合目盛まで水を加えすりおろし人参を加えて混ぜ、⑤を米の上に平らにのせ、炊飯する。
  - ⑦炊き上がったら、バターを加えて全体を混ぜ、完成。
- 盛り付けたら、パセリのみじん切りを散らす。

- ※ 瀬戸内保育協議会にて調理従事者研修をして実習したレシピです。
- ※ 連島ごぼうは倉敷の連島で栽培されたもので、皮ごと使え、栄養が満点です。色白が特徴です。

## 突撃となりの晩ごはん

今月はそら組 **きょうたにしゅんくん**宅の晩ごはん(パパ・ママ・妹(たんぼぼ組)ひまわりちゃん)

7月10日(水) 牛丼 ゲタの煮付け 冷奴 もやしとニラ炒め

牛丼は牛肉とこんにゃく、しめじも入れて、味付けはめんつゆを使います。大人はねぎと紅生姜をのせて、夏バテ気味のひまちゃんに大好きなゲタを炊きました。牛丼ができるまでにか完食です

7月11日(木) オムライス ミニトマト レタス しめじ入り味噌汁

オムライスは定番です。駿くんにはウィザード、ひまちゃんはアンパンマンをふわふわ卵の上にケチャップで書きます。なぜか、写真を撮る!とはりきって、口にミニトマトを入れるとアンパンマンの上にボン!と見事につぶれてしまいました。

7月12日(金) ごはん れんこん餃子 ミニ冷やし中華 オクラのおかか和え

次の日はお泊り保育だったので、駿くんの好きな餃子を作りました。れんこんは皮ごとイチヨウ切りにしてビニール袋に入れます。それを麺棒で細くなるまでバンバン叩きます。野菜が苦手な子どもたちでも美味しいともりもり食べてくれます。

(ママより)

とにかく今は、ごはんが出来るまでの間、「ひまちゃんをどうやっておとなしくさせるか」が、私の晩ご飯作りのテーマです。先に大好きな煮魚を作ったり、ビニール袋できゅうりの塩もみを作らせたり、それでもだめな時はおばあちゃんヘルプ!!「美味しい」と言ってもらえるのを励みにこれからも頑張っていきます。

(給食室から)

小さいお子さんがおられるときは、家事の時どうクリアしていくかが課題ですよ。その時期もあつという間よ。って、私たちはその時代を終わっているから言えますが、現在真っ最中の時は喜怒哀楽が著しいですね。後悔しないためにもしばらく気を長くですね。れんこん餃子、初耳です。京谷家の野菜たっぷり餃子また、レシピを教えてください。子育て満喫してください。応援してまます。