

# 給食献立表 8月

あいあい保育園

H26. 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 (金)	ビスコ	ごはん 肉じゃが ぶりかけ きゅうりとわかめの酢物 ミニゼリー	牛乳 野菜チップス	豚肉 牛乳 わかめ ごま ミニゼリー ぶりかけ	米 糸こんにゃく じゃがいも さつまいも	きゅうり れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ いんげん	538 609
2 (土)	カルシウム Eハース	冷やし中華 バナナ	牛乳 スナック枝豆	ハム 卵 牛乳	中華麺 スナック菓子	もやし きゅうり バナナ	523 613
4 (月)	シガ-フライ	ごはん 揚げ鶏のねぎソース トマト ほうれん草のちりめん和え ミニゼリー	牛乳 チーズ入りヨーグルトパン	鶏肉 牛乳 チーズ ミニゼリー ヨーグルト ごま	米 油 でんぷん 刺身-キック	ねぎ トマト ほうれん草	585 653
5 (火)	動物クッキー	麦ごはん ひじき入り厚焼き玉子 納豆 カラフルサラダ メロン	豆乳プリン	卵 ひじき 納豆 ハム 豆乳 ゼラチン	米 麦 さつまいも ケーキシロップ	かぼちゃ メロン きゅうり パプリカ 玉ねぎ 人参	527 615
6 (水)	おビスケット	鶏めし 具だくさんにゆめめん 千草和え バナナ	牛乳 揚げたこやき	鶏肉 牛乳 たこやき ちくわ 味付けのり	米 油 そうめん	きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ バナ 青苔	550 608
7 (木)	パイ-カステラ	手づくりパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 水煮大豆 ウィナー ツナ缶 アイスクリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	560 621
8 (金)	えびせん	ごはん 手づくりさつま揚げ トマト そうめん南京ナムル オレンジ	牛乳 オレンジクリームサンド	白身魚のすり身 牛乳 卵 オレンジクリーム ごま	米 食パン でんぷん 油 ごま油	玉ねぎ ごぼう 人参 トマト そうめん南京 オレンジ コーン	535 633
9 (土)	ミド-ナツ	三色丼 味噌汁 バナナ	牛乳 とんがりコーン	鶏ミンチ 卵 味噌 牛乳	米 麩 じゃがいも とんがりコーン	ほうれん草 バナナ 紅生姜 ねぎ	530 608
11 (月)	せんべい	カレーあんかけそば 春巻き フルーツヨーグルト	お茶 梅ちりめんおにぎり	春巻き しらす ヨーグルト	中華麺 カレールウ 米 でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ 梅 フルーツミックス	527 614
12 (火)	カステラ	ごはん 若鶏と大豆の香り和え サマースープ メロン	牛乳 みたらし団子	鶏肉 水煮大豆 ベーコン 豆腐 牛乳	米 じゃがいも カレー粉 白玉粉	人参 レタス 玉ねぎ パセリ レモン汁 メロン	561 643
13 (水)	ココナツ サブレ	豚丼 かき玉汁 ミニゼリー	牛乳 ポップコーン	豚肉 牛乳 卵 ミニゼリー	米 ポップコーン 糸こんにゃく でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ	541 611
14 (木)	イントリ- ビスケット	お弁当をお願いいたします。	牛乳 えびせん	牛乳	えびせん		
15 (金)	バナ カステラ	シーフードピラフ 野菜サラダ ミニゼリー	牛乳 サブレ	シーフードミックス ハム 牛乳 ミニゼリー	米 マ-ガリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	519 569
16 (土)	ビスコ	五目焼きそば ゆで卵 バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 卵 けずり節	中華麺 油 天かす スナックパン	キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ もやし 青海苔	551 568
18 (月)	おとつと	ごはん 豆腐入りハンバーグ トマト スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 ごま入りチーズスティック	合びき肉 豆腐 牛乳 粉チーズ ハム ごま ミニゼリー 卵	米 マ-ガリ ミニゼリー 小麦粉 マ-ガリ パン粉	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	559 598
19 (火)	チーズ クラッカー	麦ごはん イカと野菜の炒め南蛮 かぼちゃサラダ メロン	牛乳 わらびもち	イカ 牛乳 ハム きな粉	米 麦 わらび餅粉	人参 もやし 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり メロン	517 521
20 (水)	ミド-ナツ	☆お誕生日メニュー 冬瓜ごぼうのピラフ 夏野菜のカポナータ フルーツゼリー	牛乳 パースティケーキ	ベーコン 牛乳 卵	米 フルーツゼリー 小麦粉	冬瓜 ごぼう 人参 玉ねぎ なす トマト パプリカ にんにく	528 557
21 (木)	シガ-フライ	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	アイスクリーム	豚肉 ハム アイスクリーム	米 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり バナナ	556 572
22 (金)	ロール カステラ	☆お楽しみ会 そうめん流し 夏野菜のかき揚げ ミニゼリー	かき氷パーティ	ミニゼリー アイス 小豆 練乳	そうめん 小麦粉 油 でんぷん	ねぎ 玉ねぎ なす コーン 人参 ピーマン かぼちゃ ゴーヤ	541 568
23 (土)	カルシウム Eハース	冷やしうどん バナナ	牛乳 芋かりんとう	ハム 牛乳 卵 わかめ	うどん 芋かりんとう	きゅうり もやし バナナ しいたけ	565 650
25 (月)	ハビ-ター	ごはん 鶏肉のピカタ トマト コールスローサラダ ミニゼリー	お茶 ところてん	鶏肉 卵 ところてん ミニゼリー ハム	米	ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参	525 617
26 (火)	ホ-ロ チーズ	麦ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え メロン	牛乳 ハムサンド	豚ミンチ 豆腐 ししゃも 卵 ハム 牛乳	米 麦 食パン 油 マ-ガリ	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 きゅうり ゆかり	545 600
27 (水)	クッキー	手づくりパン かぼちゃシチュー グリーンサラダ トマト バナナ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 ハム いちごジャム 鶏肉	強力粉 小麦粉 クラッカー マ-ガリ	キャベツ きゅうり トマト バナナ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	540 636
28 (木)	野菜スナック	ごはん 魚フライ(タルタルソース) マカロニサラダ トマト ミニゼリー	牛乳 みるくもち	サゴシ 卵 牛乳 ハム ミニゼリー きな粉	米 でんぷん 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	玉ねぎ パセリ きゅうり 人参 トマト	550 620
29 (金)	サブレ	麦ごはん 親子煮 じゃこピーマン そうめん汁 オレンジ	牛乳 冬瓜ポンチ	鶏肉 卵 しらす 牛乳	米 麦 白玉粉 そうめん じゃがいも	玉ねぎ 人参 冬瓜 フルーツミックス ねぎ グリーンピース	554 600
30 (土)	ゼリー	ナポリタン ゆで卵 バナナ	牛乳 まがりせんべい	卵 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 まがりせんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ マッシュルーム	540 612

# 給食だより 8月

梅雨が明けていよいよ夏の本番です。体力的にも気持ち的にも落ちがちな時期ですが、体調をくずしてはおられませんか？あちこちで海開きもして、せみの声やラジオ体操、海水浴にプール、すいかにそうめん流し…夏ならではの風物詩がみられます。昭和と平成の夏のちがいもありますが、暑いには変わりありません。日が暮れるのが遅いので夜型生活になりがちですが、朝も早くから昇ってる太陽とせみの目覚ましで早起きをして、栄養たっぷりの旬の夏野菜を食べて、しっかり汗をかいて体を動かして生活習慣を整え、元気な親子で夏を乗り切りましょう。

今月は正しい姿勢で食事をしようを目標に取り組んでいます。おうちでも保護者の方の見本で子どもたちに正しい姿勢で食事をしてみませんか？(\*。^\*)

## ☆食からつながる子育て☆

正しい姿勢で食事をしていますか？

食事のマナーの一環ですが、正しい姿勢で食べるとおなかを押さえることなく食べ物の消化が良くなります。正しい姿勢とは背筋をまっすぐにして足は揃えて床につけます。肘はつかない。堅苦しいようですね。小さいお子さんがおられてはなかなかゆっくり食事をする間もないと思いますが、小さいお子さんだからこそ、大人の食事風景はよく観察してまねっこするものです。毎日の習慣で怒らない忍耐と口うるさいと思われてもわが子の為、大人になってから言ってくれてありがとと感謝される。親でありたいなあと思います。まずは、親から正しい姿勢の見本を見せてあげて、スムーズな食育になれるよう初めてもらえたら嬉しいです。保育園でも保育士さんが声かけをしてくれます。

## ☆給食室 掲示板☆

### ☆ほっとはうす☆

あいあい保育園では保育園の手づくりパンや給食のメニューを販売しています。(月3回)子どもたちの食べた給食と一緒に味わいながら、会話も一層増すことでしょう。

しくみは、毎月はじめに保育園の玄関にメニュー表と注文表のボードを置いています。氏名と数をご記入してください。あとは各メニューの販売日(夕方16:00ぐらい)に給食室へ取りに来てください。注文表と一緒にお金を入れる缶を用意しています。支払い済みの方は☑、お金忘れた!という方ご安心を!チェック欄に○と書いて品物を持ち帰りください。後日給食先生に支払ってくれたら☑します。まずは一度ご賞味ください。

## ☆突撃となりの晩ごはん☆

坂本遼太郎くん ゆきのちゃんのお宅です。(家族構成 父 母 遼太郎くん (そら組) ゆきのちゃん(たんぼぼ組) 家族構成 4人家族)

7月13日(日) ごはん コロケ 揚げえんどう

実家でじゃがいもをたくさんもらったので、コロケを作りました。さやえんどうは揚げて、だししょうゆのおひたしにしましたが、子どもたちにはイマイチ(-\_-)大人だけ食べました。

7月14日(月) ごはん たらのパセリ炒め きゅうり

以前、牛窓にテレビ取材が来たときにやっていた魚のパセリ炒め「作って!」と言われたものの絶対食べないだろうと思っていたら、意外に好評でびっくり。それ以来たまに作ります。少し料理に目覚めたお兄ちゃんがきゅうりをスライスしてくれました。隣で娘は水遊びして、台所は水浸し…(泣)

7月15日(火) 焼きそば ポテトサラダ 卵スープ

焼きそばには野菜もたくさん入れられて簡単にできるのでよく作ります。野菜は細く細く切って、混ぜると麺と一緒に食べてくれるようになりました。コロケがまだ残っていたので、コーンやマヨネーズをかけてポテトサラダ風にしてみました。反応は、、、普通のサラダの方が良かったようです。

(ママより)

段取りが悪くいつもバタバタなので、食事は手軽に出来るもの、そして一品でたくさん野菜が取れるものが多いです。「白ごはん大好き!」の有希乃さんにどうやっておかずを食べてもらうかにいつも悩みます。園では完食できているようで、いつもすごいな~と思っています。先生方に感謝です。

(給食室)

小さいお子さんがいて仕事しながらの家事大変だと思います。段取りってつくづく大切なあって感じますね。料理をするにも段取り次第で片付けまでがあっという間になります。掃除をするにも段取り次第で一石二鳥になります。段取りをすると時間に余裕が出来ます。時間に余裕が出来る则ち子どもの時間に回してあげることが出来ます。段取り次第で子育ても楽しくなりますね(\*。^\*)

我が家の一石二鳥をご紹介します。時間の無いとき、ハンバーグやグラタンなどオープンで作れるものにします。炊飯器とオープンのスイッチをオン!その間に家族一緒にお風呂に入ります。洗濯機をオン!炊飯器とオープンが出来たよ~という合図と共に家族で「いただきます」ご飯の後片付けが終わると共に洗濯機が終わったよ~子どもの夏休みのお手伝いで一緒に洗濯物を干します。一石四鳥ぐらいになってませんか!(^~^)!

白ごはんが大好き!貴重なお子さんです。なかなか白ごはんが食べれない悩みはよく聞きますが・・・

気になったのは、コロケをポテトサラダにリサイクルされていますが、食べ物に傷みやすい時期なので、ポテトサラダをコロケにされた方が食中毒にならないリサイクルですね。食べる前には必ず火を通してください。

## 給食のレシピ本

8月20日の冬瓜ごぼうピラフの作り方 (4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40g ごぼう60g 冬瓜150g すりおろし人参 20g バター10g

A(白ワイン大さじ1 コンソメ小さじ2 しょうゆ小さじ2)

★作り方

①米は洗って水気をきっておく。

②玉ねぎは皮をむき薄切りにしておく。

③ごぼうは、洗いそのままさがきに、さっと水にくぐらせ水気を切る。

④冬瓜は皮をむいてワタをとりのぞき、8mmの角きりにする。

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、水を加え炊飯する。炊き上がったらバターを加え、完成。パセリのみじん切りを散らす。

