



# 給食献立予定表 8月

あいあい保育園

R3. 7. 30

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	
2 (月)	ごはん 肉団子の甘酢あん トマト マカロニサラダ オレンジ	牛乳 大学芋	合挽肉 ハム 牛乳 卵	米 野菜スナック マカロニ さつまいも パン粉	人参 玉ねぎ トマト きゅうり オレンジ	522 533	
3 (火)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとハムのごま和え ミニゼリー	牛乳 かぼちゃ団子	鶏肉 ハム 牛乳	米 ごま マーマレード 白玉粉 ミニゼリー	キャベツ きゅうり パナ かつお	520 567	
4 (水)	ごはん ぎせい豆腐 パプリカとツナのきんぴら ブロッコリーのゆかり和え メロン	牛乳 手作りラスク	鶏ひき肉 ツナ 生クリーム 牛乳 卵 豆腐	米 フルチエ 食パン アーモンド マーガリン 水あめ	人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン ブロッコリー メロン	437 473	
5 (木)	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き カラフルサラダ ミニゼリー	牛乳 パイナップルケーキ	サゴシ ハム 卵 牛乳	米 小麦粉 ミニゼリー じゃがいも カルシウム強化 マーガリン	玉ねぎ かつお パプリカ 人参 きゅうり パイン缶 トマト缶	535 545	
6 (金)	手作りパン かぼちゃシチュー コーンサラダ パナナ	牛乳 アイスクリーム	鶏肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 マーガリン コーン マヨネーズ ビスコ アイスクリーム	かぼちゃ 人参 玉ねぎ パナ キャベツ きゅうり ブロッコリー	464 461	
7 (土)	他人丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 サブレ ミニドーナツ	人参 玉ねぎ しめじ オレンジ ネギ	424 416	
9 (月)	振替休日でお休みです。						
10 (火)	チーズ ビスケット	ごはん ポークピカタ トマト ブロッコリーのしおっぺあえ パナナ	麦茶 いかおやき	豚肉 卵 いか 牛乳	米 チーズビスケット 小麦粉 トマト ブロッコリー 人参 パナ キャベツ	406 342	
11 (水)	きなこ トースト	ジャージャー麺 揚げ餃子 ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 生姜クッキー	きなこ 豚ひき肉 しらす 卵 ヨーグルト 牛乳	中華麺 食パン ごま 餃子 マーガリン 小麦粉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり フルーツミックス キャベツ ほうれん草	537 514
12 (木)	芋かりんとう	麦ごはん 魚の夏野菜のカポナータ こぶきいも おかかきゅうり オレンジ	牛乳 ミルクココアゼリー	サゴシ かつお節 牛乳	米 小麦 芋かりんとう じゃがいも	トマト パプリカ きゅうり オレンジ 茄子 人参 玉ねぎ	428 421
13 (金)	希望保育 お弁当をお願いします。						
14 (土)	希望保育 お弁当をお願いします。						
16 (月)	オレンジゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き トマト リヨネーズポテト パナナ	牛乳 レーズン入りクッキー	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも オレンジゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし トマト パナ ほうれん草	481 498
17 (火)	あかき	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーの塩ゆで メロン	牛乳 揚げたこやき	豆腐 合挽肉 卵 牛乳	米 あかき パン粉 たこやき	人参 玉ねぎ ブロッコリー メロン	408 405
18 (水)	フルーチェ	冷やし中華 揚げシュウマイ オレンジ	麦茶 梅ちりおにぎり	しらす ハム 牛乳 卵	中華麺 シュウマイ フルーチェ 米	きゅうり もやし オレンジ 干しシイタケ トマト	412 441
19 (木)	チーズ ポロ	麦ごはん 肉じゃが ふりかけ わかめとかにまの酢の物 ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 かにかま チーズ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも 薄力粉 強力粉 ミニゼリー クラッカー ポロ ミニゼリー	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり	500 484
20 (金)	パナ	ごはん 鮭のゆかり焼き トマト ひじきのゴマネーズ メロン	牛乳 野菜チップス	鮭 ハム ひじき 牛乳	米 マヨネーズ ごま れんこん じゃがいも さつまいも	トマト ほうれん草 人参 メロン パナ ごと	412 433
21 (土)	クッキー	ハヤシライス 野菜サラダ ミニゼリー	牛乳 ほたはた焼き	豚肉 ハム 牛乳	米 クッキー ミニゼリー ほたはた焼き ハヤシラウ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	539 561
23 (月)	クラッカーサンド	味噌カツ丼 切干大根のサラダ そうめん汁 メロン	牛乳 わらびもち	豚肉 卵 ハム 牛乳 きなこ	米 ハンパ そうめん クラッカーサンド わらびもち	切干大根 キャベツ しめじ 人参 水菜 玉ねぎ 人参 メロン	529 495
24 (火)	ハピーターン	☆お誕生日会メニュー 鮭寿司 ひりょうす 小松菜ともやしのおひたし ももゼリー	牛乳 パースティケーキ	鮭 卵 豆腐 牛乳	米 ハピーターン ももゼリー パースティケーキ	小松菜 もやし ひじき ごと 人参 きゅうり	445 451
25 (水)	トースト	カレーあんかけそば さつまいもの天ぷら 杏仁フルーツ	牛乳 みたらし団子	豚肉 卵 牛乳	中華麺 食パン マーガリン 白玉粉 さつまいも 小麦粉	人参 玉ねぎ 人参 フルーツミックス パナ	589 602
26 (木)	ココナッツサブレ	麦ごはん 魚の竜田揚げ トマト スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 ごま入りチーズスティック	サゴシ ハム 卵 牛乳 チーズ	米 小麦粉 ココナッツサブレ サラスパ ごま マーガリン	生姜 トマト きゅうり 人参 オレンジ	521 538
27 (金)	みかんヨーグルト	ごはん 炒り鶏 海苔の佃煮 ほうれん草ともやしのごま和え ミニゼリー	牛乳 バナナマフィン	鶏肉 ヨーグルト 海苔佃煮 卵 牛乳	米 小麦粉 マーガリン ミニゼリー れんこん 里芋 こんにゃく	人参 いんげん ごと 干しシイタケ みかん缶 ほうれん草 もやし パナ	487 506
28 (土)	せんべい	ナポリタン ゆで卵 チーズ ミニゼリー	牛乳 パウムクーヘン	ベーコン 卵 チーズ 牛乳	スパゲティ ミニゼリー せんべい パウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン	457 467
30 (月)	シガーフライ	手作りパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ パナナ	牛乳 アイスクリーム	卵 ウインナー ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 スパゲティ マーガリン マヨネーズ アイスクリーム シガーフライ	キャベツ きゅうり パナ 人参 玉ねぎ	453 456
31 (火)	カステラ	ごはん 八宝菜 ししゃもの天ぷら 中華きゅうり オレンジ	牛乳 クロックムッシュ	豚肉 うずら卵 ししゃも 卵 牛乳 ハム チーズ えび いか	米 小麦粉 カステラ 食パン	白菜 人参 きくらげ きゅうり オレンジ	496 521

※都合により献立内容を変更する場合があります。



# 給食だより 8月

いよいよ夏の本番です。長時間外にいる事も多く、子ども達も疲れて体調を崩しやすくなっています。しっかり熱中症対策をして体調の変化を調節しながら、日々安全に過ごしていくことが一番です。日が暮れるのが遅いので夜型生活になりがちですが、早く寝て早朝の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！



## ～食育の集いについて～

今月の食育のテーマは、ピーマンです！

ピーマンは子どもが苦手な野菜の代表と言っても

過言ではありません。子どもたちがなかなか食べてくれなくて苦戦しているご家庭も多いのではないのでしょうか(-^\_^)；

今月の食育では、ピーマンブラザーズが登場!!

長男のレッドパプリカは、ビタミンCとビタミンEが豊富で夏の暑い日差しからお肌を守ってくれ、丈夫な体をつくってくれます。

次男のイエローパプリカは、レッドパプリカの次にビタミンCとビタミンEが豊富で、レッドパプリカとイエローパプリカは焼いて食べると甘くなって美味しくなるということ学びました。

三男のピー太は、緑ピーマンですが夏が旬の野菜です。三兄弟の中では一番食べられている食材ですが、独特の苦味により子ども達にはあまり好かれません。レッドパプリカやイエローパプリカだと甘みも強く比較的食べやすいので、今が旬なパプリカをご家庭でも取り入れて頂けると嬉しいです！

保育園の献立でも、夏になるとピーマンを使った献立を取り入れており、子ども達は苦戦しています🍷

食育のつどいでは、給食で出たら食べると約束してくれた子どもたち。どんな食べっぷりを見せてくれるのか、とても楽しみです😊



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



## ～食エピソード～

今月の担当は神田亜矢先生です！

いつもこの時期になると、“とうとう夏休みがやってくる～。毎日お昼ごはん大変～”とお母さん方の嘆きが聞こえます。以前お兄ちゃんたちは、幼稚園の夏休みの預かりはお弁当だったので、なかなか苦痛でした。

今は三男は保育園で毎日おいしい給食が出て、お兄ちゃんたちが夏休み学童に行くときも給食があり、本当にありがたいです。

そら組の息子は、家ではあまり野菜を食べてくれませんが、給食で苦手な野菜が出た時は、担任の先生や給食先生が応援してくれて、がんばって食べることが出来、いつも驚きます。その後、いろんな先生に“今日嫌いなグリーンピース食べれたんよ～。お母さんに言っといて～”など、いつもそのやりとりがなされ、先生方も“すごいな～。お母さんに言っとくな～”としっかりほめて下さいます。

苦手なことに挑戦し、努力し成功したらほめてもらえて、うれしい。自信がつく…という経験が給食を通してできていて、先生方にはいつも感謝しております。ありがとうございます！

