



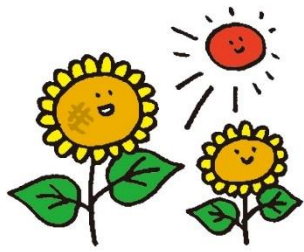
# 給食献立予定表 8月

あいあい保育園

R5. 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 酢鶏 卵スープ きゅうりのゆかり和え メロン	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 卵 牛乳 うずら卵	米 かりんとう 片栗粉 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン 水餃子 キャベツ ねぎ きゅうり メロン レモン	573 596
2 (水)	チャーシュー麺 ミニ春巻き きゅうりともやしナムル パナナ	麦茶 梅コーンおにぎり	豚ひき肉 牛乳 赤味噌	中華麺 春巻き 米 えびせん 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 水餃子 パナナ	500 554
3 (木)	麦ごはん 筑前煮 なめこ汁 ほうれんそうの磯和え オレンジ	牛乳 白玉水ようかん	鶏肉 牛乳 海苔佃煮 豆腐	米 麦 フルーツ 里芋 れんこん こんにゃく 白玉粉	いんげん 人参 こぼろ ほうれん草 もやし オレンジ なめこ ねぎ	456 463
4 (金)	ごはん 魚のムニエル トマト 切干大根のサラダ ミニゼリー	麦茶 そばめし	サゴシ ハム 豚肉 牛乳	米 小麦粉 中華麺 ミニゼリー	バナナ トマト 切干大根 きゅうり 水餃子 人参	568 628
5 (土)	中華丼 わかめスープ バナナ	牛乳 スナックパン	豚肉 うずら卵 わかめ 牛乳	米 ポテト スナックパン 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ バナナ	401 377
7 (月)	ごはん 豆腐入りハンバーグ トマト スパゲティサラダ メロン	牛乳 わらびもち	合挽肉 豆腐 ハム 牛乳 きなこ 卵	米 ビスコ サラスパ わらびもち粉 パン粉	人参 玉ねぎ きゅうり トマト メロン	523 533
8 (火)	ごはん 茹で鶏とキャベツのさっぱり和え ピーマンとちくわの甘辛炒め オレンジ	牛乳 おからセサミ	鶏肉 牛乳 卵 おから ちくわ	米 せりー 小麦粉 じゃがいも ごま	キャベツ スズキニ ピーマン オレンジ 人参	511 523
9 (水)	カレーうどん ごまじゃこサラダ さつまいもの天ぷら フルーツヨーグルト	牛乳 もちもち枝豆パン	しらす 豚肉 卵 牛乳 枝豆 ヨーグルト	うどん クッキー ごま 米粉 さつまいも 小麦粉 白玉粉	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 パナナ フルーツミックス	496 502
10 (木)	麦ごはん 魚のフライ(タルタルソース) こふきいも ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	牛乳 ごま入りチーズスティック	サゴシ 卵 牛乳 粉チーズ かつお節	米 小麦粉 ごま パン粉 じゃがいも ミニゼリー 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー パセリ	553 568
11 (金)	山の日でお休みです。					
12 (土)	冷やしうどん ミニおにぎり バナナ	牛乳 イントリービスケット	ハム 卵 牛乳	うどん 米 せんべい ビスケット 天かす	きゅうり 干しシイタケ ねぎ パナナ	403 398
14 (月)	希望保育【お弁当をお願いします】					
15 (火)	希望保育【お弁当をお願いします】					
16 (水)	サレ	ごぼうと豚肉のラグーパスタ じゃがいもベーコンサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 手作りラスク	豚肉 アーモンド ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ベーコン	スパゲティ サレ じゃがいも 食パン 水餃子 片栗粉	456 455
17 (木)	バナナ	麦ごはん 魚の夏野菜カボナータ かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ ミニゼリー	牛乳 ずんだもち	サゴシ 鶏ひき肉 牛乳 枝豆	米 麦 ミニゼリー 白玉粉	507 549
18 (金)	おかき	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め トマト 春雨サラダ オレンジ	牛乳 チーズヨーグルトパン	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 ヨーグルト ハム	米 おかき 小麦粉 春雨	517 533
19 (土)	コーンスナック	カレーピラフ コンソメスープ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	ベーコン 牛乳	米 コーン スナック おにぎりせんべい	387 360
21 (月)	カステラ	手作りパン かぼちゃのシチュー ブロッコリーのサラダ パナナ	アイスクリーム	鶏肉 牛乳 ハム	薄力粉 強力粉 マーガリン カステラ アイスクリーム	414 416
22 (火)	野菜かりんとう	☆お誕生日会メニュー 鮭寿司 ひりょうす そうめん南瓜のきんぴら 生パイン	牛乳 パースティケーキ	鮭 豆腐 ひじき 牛乳 枝豆 卵	米 野菜かりんとう 長いも パースティケーキ	440 435
23 (水)	みかんヨーグルト	ごはん ポークピカタ リヨネーズポテト きゅうりの塩っぺ和え ミニゼリー	牛乳 バナナクリームサンド	豚肉 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 じゃがいも ミニゼリー 食パン バナナクリーム	476 494
24 (木)	せりー	麦ごはん 魚のゆかり焼き トマト かにかまサラダ メロン	牛乳 豆乳プリン	サゴシ 豆乳 牛乳 かにかま	米 麦 せりー	450 448
25 (金)	ワウムクーン	☆お楽しみ会 ごはん カレーコロケック トマト ポイル野菜のごま和え せりー	かき氷	合挽肉 牛乳 卵	米 じゃがいも ワウムクーン パン粉 ごま せりー	384 378
26 (土)	ビスケット	冷やし中華 ミニおにぎり バナナ	牛乳 とんがりコーン	卵 ハム 牛乳	中華麺 米 ビスケット とんがりコーン	448 444
28 (月)	チーズサンド	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ パナナ	アイスクリーム	豚肉 水煮大豆 ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 じゃがいも アイスクリーム チーズサンド	506 466
29 (火)	フルーチェ	ごはん 麻婆茄子 ししゃもの天ぷら 中華風サラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ししゃも ハム 卵 牛乳 豚ひき肉 赤味噌	米 フルーチェ 食パン 春雨 小麦粉 片栗粉	506 561
30 (水)	クラッカー	鶏飯 具だくさんにゅうめん 千草和え ミニゼリー	牛乳 大学かぼちゃ	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳 かつお節	米 クラッカー そうめん ミニゼリー	452 454
31 (木)	あられ	麦ごはん 肉じゃが 海苔の佃煮 きゅうりとしらすの酢の物 パナナ	牛乳 みるくもち	豚肉 しらす 牛乳 わかめ 海苔佃煮	米 麦 片栗粉 じゃがいも 糸こんにゃく あられ	438 441

※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、「水分」です。

暑い夏がやってきます。熱中症対策もかねて、水分についてみんなでレンジャーと一緒に学びました♡

子ども達が一日に必要な水分量はおよそ900mlです。お外で遊んだり、たくさん汗をかいたりして失われた水分をこまめに摂取することが大切だと学びました。

苦手な子どもも多い麦茶はミネラルがたくさん含まれています。子ども達はどうしても甘いジュースを飲みたがりますが、

ジュースには糖分がたくさん含まれており、飲んでも飲んでも喉が渴いてきてしまい、水分補給になりません☹️そのため、汗をかいたときにはお茶やお水を飲むことが大切です♡

その他にも、夏野菜のトマトやナス、きゅうりやスイカにも「水分」がたくさん含まれています。

「スイカ大好き～！」と元気な声が聞こえてきていました。

食べ物からも水分をたくさん摂って、暑い夏でも元気に乗り切れるようご家庭でも参考にして頂けると嬉しいです♡



## ☆地産地消プロジェクト☆

今月も地産地消の一環として、牛窓産の黄色スイカを提供させていただきました♡

先月同様、ひまわり組MHくん・たんぽぽ組Sくんのご家庭より仕入れさせて頂きました😊

見た目は黄色くてスイカに見えないのに、食べるととっても甘くておいしいスイカの味がするので、小さなお友達とはとってもびっくりしていました😊

「パイナップルみたいな色してるー！」「なんで黄色いんじゃろ？」と興味津々な子ども達。初めて見るスイカにわくわくドキドキの給食タイムとなりました♡



## ☆今月の人気献立メニュー☆

8/17(木)の献立【魚の夏野菜カポナータ】

【材料】(2～3人分)

・玉ねぎ	50g	・トマト	80g
・冬瓜	50g	・オリーブ油	小さじ1
・なす	80g	・おろしにんにく	少々
・赤ピーマン	30g	・塩	小さじ1/4
・黄ピーマン	30g	・ローリエ	1枚
・ピーマン	30g	・砂糖	小さじ1/2
・魚(白身であればOK)	…100g	・しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ①魚は塩コショウ、小麦粉をふり、油で揚げる。
  - ②野菜をすべて1.5cm角のさいの目に切る。
  - ③鍋にオリーブオイルをひき、にんにくの香りが出たら玉ねぎ→冬瓜→なす→赤・黄・緑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。
  - ④水分が出てきたら、塩・ローリエ・砂糖・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)
  - ⑤①の魚にかける。
- ◎茹でたパスタや焼いたお肉のソースにも使えます♡  
その際は、味を少し濃くしてください☆

