



給食献立予定表 8月

あいあい保育園

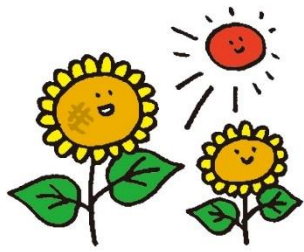
R5. 7. 31

	10時のおやつ	献立名 (後期 9~11ヶ月頃)	献立名 (完了期)	3時のおやつ
1 (火)	ソフトクッキー	5倍粥 鶏と野菜のトマト煮 キャベツのおかか炒め やさいスープ オレンジ	軟飯 とりやさいのトマト煮 やさいスープ スティックきゅうり オレンジ	さつまいものレモン煮
2 (水)	フルーツゼリー	味噌煮うどん さつまいもの甘煮 ブロッコリーのごま和え フルーツヨーグルト	味噌煮込みうどん きゅうりともやし炒め さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト	コーンおにぎり(軟飯)
3 (木)	ソフトせんべい	5倍粥 とりの和風煮 なめこ汁 ほうれん草のおひたし オレンジ	軟飯 筑前煮 なめこ汁 ほうれん草の磯和え オレンジ	かぼちゃゼリー
4 (金)	バナナ	5倍粥 魚のムニエル 切干大根サラダ トマト煮 ミニゼリー	軟飯 魚のムニエル トマト 切干大根のサラダ ミニゼリー	そばめし(軟飯)
5 (土)	クラッカー	野菜ドリア オニオンスープ バナナ	野菜ドリア わかめスープ バナナ	スナックパン
7 (月)	ビスケット	5倍粥 豆腐入りハンバーグ スパゲティサラダ トマト煮 ミニゼリー	軟飯 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	きなこもち(軟飯)
8 (火)	おかんゼリー	5倍粥 ゆで鶏とキャベツのさっぱり和え ブロッコリーのしらす和え オレンジ	軟飯 ゆで鶏とキャベツのさっぱり和え じゃこピーマン オレンジ	おからおやき
9 (水)	ソフトクッキー	やさいうどん ごまじゃこサラダ さつまいもの甘煮 バナナ	カレー風味うどん ごまじゃこサラダ さつまいもの甘煮 バナナ	枝豆入りパン
10 (木)	ウエハース	5倍粥 魚のトマト煮 こふきいも ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	軟飯 魚のトマト煮 こふきいも ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー	チーズスティック
11 (金)	山の日でお休みです。			
12 (土)	ソフトせんべい	けんちんうどん マッシュポテト バナナ	けんちんうどん マッシュポテト バナナ	ビスケット
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)	ビスケット	豚肉のやさいパスタ じゃがいもサラダ フルーツポンチ	豚肉のラグーパスタ じゃがいもサラダ フルーツポンチ	スティックパン
17 (木)	バナナ	5倍粥 魚の夏野菜煮 かぼちゃのそぼろ煮 ミニゼリー	軟飯 魚の夏野菜カボナータ かぼちゃのそぼろ煮 ミニゼリー	ずんだおはぎ(軟飯)
18 (金)	ソフトせんべい	5倍粥 豚肉とキャベツの含め煮 春雨トマト煮 オレンジ	軟飯 豚肉とキャベツの炒め煮 春雨サラダ トマト オレンジ	ヨーグルトパン
19 (土)	コー菓子	やさいのドリア キャロットスープ バナナ	やさいのドリア キャロットスープ バナナ	ソフトせんべい
21 (月)	ペピーカステラ	手作りパン かぼちゃのスープ ブロッコリーサラダ バナナ	手作りパン かぼちゃのスープ ブロッコリーのサラダ バナナ	フルーツゼリー
22 (火)	カルシウム ウエハース	鮭そうすい 豆腐団子 そうめん南瓜のきんぴら オレンジ	鮭そうすい 豆腐団子 そうめん南瓜のきんぴら オレンジ	やさいバンケーキ
23 (水)	ヨーグルトみかん	5倍粥 ポーク野菜煮 リヨネーズポテト ブロッコリーのおかか煮 ミニゼリー	軟飯 ポークピカタ風 リヨネーズポテト スティックきゅうり ミニゼリー	バナナサンド
24 (木)	ゼリー	5倍粥 魚の照り煮 キャベツのおひたし トマト煮 バナナ	軟飯 魚のてりやき キャベツのおひたし トマト オレンジ	豆乳プリン
25 (金)	おやさいせんべい	5倍粥 じゃがいもおやき ポイル野菜のトマト煮 バナナ	軟飯 コロッケ ポイル野菜のごま和え トマト バナナ	カルシウムウエハース
26 (土)	ビスケット	やさいうどん かぼちゃの甘煮 ミニゼリー	やさいうどん かぼちゃの甘煮 ミニゼリー	クラッカー
28 (月)	チーズトースト	手作りパン ポークシチュー ツナサラダ バナナ	手作りパン ポークシチュー ツナサラダ バナナ	トマト寒天ゼリー
29 (火)	フルーツゼリー	5倍粥 麻婆豆腐 中華風サラダ 白身のミルク煮 オレンジ	軟飯 麻婆茄子 白身のミルク煮 中華風サラダ オレンジ	フレンチトースト風(豆乳)
30 (水)	クラッカー	鶏おじや 貝だくさんにゅうめん 千草和え ミニゼリー	鶏そうすい 貝だくさんにゅうめん 千草和え ミニゼリー	かぼちゃの茶きん
31 (木)	ソフトせんべい	5倍粥 肉じゃが キャベツのしらす和え バナナ	軟飯 肉じゃが キャベツのしらす和え バナナ	豆乳もち(片栗粉)

※仕入れ状況などにより献立内容を変更する場合があります。

※食材の硬さや調味料など個人差があるため、個々に合わせてその都度変更しています。

※何か気になることがありましたら担任もしくは給食室の方へご連絡ください。



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渇いてきてしまい、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☆

