

8月の給食だより

いよいよ夏本番！夏が旬の食材には、身体を冷やしてくれる効果もあります。

暑さで食欲も落ちることもあるかもしれませんが、朝ごはんをしっかりと食べて夏を元気に過ごせるといいですね。

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ご飯・ぶりの煮つけ・切り干し大根のサラダ みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ 切り干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな とうもろこし・お菓子・牛乳 ☆ とうもろこし ☆ おかし ☆牛乳	キヌアご飯・豚の梅しそ炒め・ポテトサラダ みそ汁(なす) ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 梅干し 青じそ 玉ねぎ ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ツナ缶 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参 ワカメとシヤコのかりんとう・牛乳 ☆ わかめ しらす干し 薄力粉 ごま ☆牛乳	親子丼ぶり・かぼちゃ煮 ミルクスープ(小松菜) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 人参 ぶなしめじ 牛乳 レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆牛乳	鮭ごはん・五目きんぴら みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 鮭 ごま ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ねぎ ☆ わかめ 人参 玉ねぎ トマトゼリー・お菓子・牛乳 ☆ トマトジュース りんごジュース 寒天 ☆お菓子 ☆牛乳	ご飯・高野のから揚げ・ピーマンのじゃこ炒め トマト入りかきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ピーマン 人参 しらす干し ☆ トマト 鶏卵 人参 玉ねぎ ヨーグルトバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ヨーグルト ホットケーキ粉 ☆牛乳	ご飯・焼肉風野菜炒め・トマト・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 もやし コーン ☆ トマト ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩 お菓子・バナナ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ バナナ ☆牛乳
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
山の日 ご飯・鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草と卵の炒め物・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ スイカ入りフルーツポンチ・牛乳 ☆ すいか バナナ みかん缶 ☆牛乳	お盆希望保育(13~15日) お弁当のご持参をお願いいたします				ご飯・高野の含め煮 ブロッコリーとひじきの炒め物・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ 豚肉 さといも 大根 人参 ねぎ マカロニきな粉・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆牛乳
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・葱入り卵焼き みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ マヨコーントースト・牛乳 ☆ 食パン コーン ツナ缶 ☆牛乳	キヌアご飯・サバの胡麻焼き・オクラ納豆 かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 キヌア ☆ さば ごま 薄力粉 ☆ オクラ 人参 納豆 ☆ もずく 人参 玉ねぎ 鶏卵 フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ キウイフルーツ	焼きそば・トマト・みそ汁(じゃがいも) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 豚肉 ビーマン ☆ トマト ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆牛乳	ご飯・豚のカレーピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 ☆ ブロッコリー コーン 人参 ☆ しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ 焼ポテト・牛乳 ☆ じゃがいも あおのり ☆牛乳	ご飯・白身魚の梅しょうゆ煮・ひじき煮 ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 梅干し ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳 豆腐ドーナツ(ココア)・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 ココア ☆牛乳	牛井・小松菜のおひたし・みそ汁(里芋) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参 バナナ・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆お菓子 ☆牛乳
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
夏野菜カレー・コーンサラダ・卵スープ ☆ 精白米 牛ひき肉 かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 カレールウ 牛乳 ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 麩 小魚・キウイフルーツ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ キウイフルーツ ☆牛乳	ご飯・サバの味噌煮・納豆サラダ すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ 豆腐 人参 ひじきごはん・厚揚げの生姜煮 切り干し大根のサラダ・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ 切り干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳 フルーツゼリー・牛乳 ☆ バナナ ゼラチン りんごジュース ☆牛乳	ロールパン・夏野菜のチーズ焼き クリームシチュー ☆ ロールパン ☆ チーズ かぼちゃ ビーマン 玉ねぎ ☆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ シチュールウ 牛乳 おかかチーズおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 かつお節 チーズ ☆牛乳	ご飯・鶏肉のトマト煮 ブロッコリーミモザサラダ・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 トマト ☆ ブロッコリー 鶏卵 人参 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン マカロニきなご・ブルー・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 干しブルー ☆牛乳	ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 人参 きゅうり ひじき キャベツ ごま ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆お菓子 ☆牛乳	



お盆希望保育(13~15日)
お弁当のご持参をお願いいたします

先月は梅ジュースを作って飲んだり、とうもろこしの皮むきをしたり、育てたオクラを食べたり・・・食材に触れる機会が多くありました。食に興味を持ってくれて嬉しいです。
 今月も沢山の夏の旬が登場しますよ☆
 先月のメニューより園でのちょっとした夏野菜の食べやすくなる工夫をご紹介します！

トマト

- 皮を湯むきしてからスープに入れる
- ミートソースにたっぷり入れる
- 玉ねぎの代わりにハンバーグに入れる

ピーマン

- よく炒めてからしらすや塩昆布と和える
- 細かく切ってピザの具に！
(レンジでチンしてから)

なす

- 皮を多めにむいてから味噌汁に入れる
- 夏野菜カレーに入れる



