

給食献立表

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和6年8月1日

本格的な暑さが続いています。園では、子供達が元気に水のシャワーをあびたり、シャボン玉やおもちゃすくいであそんだり、全身で夏の水遊びを楽しんでいます。

8月は暑さのために食欲も減退気味になりますが、夏を元気に乗り切るためには水分やビタミンの栄養素がたっぷり含まれている旬の夏野菜(胡瓜・トマト・茄子・すいか・とうもろこし・南瓜など)を食べて暑い夏を乗り切りましょう!園の給食では、夏野菜も採り入れながら、さっぱりとしたメニューや冷たいおやつも提供する予定です。

8月29日は園で「元気っこ祭り」を行います。昼食はおにぎりとおでんのパイキングになります。お楽しみに♪

今月のねらい

- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける
- *バランスのよい食生活で体力をつける。

●とうもろこしの皮むき●

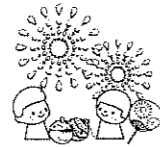
7月におやつで使うとうもろこしの皮むきをしました。皮を力いっぱいひっぱり、真剣な表情で取り組んでいました。黄色い粒が見えてくると、「とうもろこしがでてきた♪」と大喜び。大きな口をあけてかぶりつき、やさしい甘さのとうもろこしを喜んで食べていました。なかにはどうやって食べたらいいかわからない子もいましたが、前歯でかぶりとかぶりつくよい経験にもなったようです。

皮むきとおして感触・匂い・味など五感をとおして味わうことができました。



今月の行事食

23日(金)お誕生日会
全員ご飯はいりません。
29日(木)元気っこ祭り
全員ご飯はいりません。
※両日ともお箸・コップは忘れずに。



夏バテを予防する食材

子どもは、体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前にしっかり栄養を取って対策しておきたいですね。

豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体力作りにおすすめです。



夏野菜

トマトやオクラ・ピーマンなどの夏野菜は抗酸化作用があり、栄養価が高いので、効率よく栄養がとれます。



枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか水分を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いためにぜひ積極的にとりたい食品です。



さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	木	茄子入り麻婆豆腐 のり和え 中華スープ オレンジ	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 にんにく 生姜 みそ/ほうれん草 もやし 人参 のり佃煮/チンゲン菜 人参 玉葱 ベーコン 鶏ガラ/ オレンジ	牛乳 ひんやり デザート	牛乳 お菓子
2	金	鮭の塩こうじ焼き 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー	鮭(白身) 塩こうじ/冬瓜 鶏ミンチ 片栗粉/揚げ 茄子 玉葱 人参 南瓜 オクラ みそ/ゼリー (バナナ)	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	ポークチャップ ツナサラダ すまし汁 バナナ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ ソース/キャベツ ツナ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	牛乳 いちご ミルク寒天	牛乳 いちご ミルク寒天
6	火	鯖のカレーあんかけ 大根サラダ トマトと卵のスープ オレンジ	鯖(白身) 玉葱 人参 ビーマン カレールー/大根 人参 ちくわ 胡瓜/トマト 玉葱 卵 葱 コンソメ/オレンジ	牛乳 チーズ スティックパン	牛乳 チーズ スティックパン
7	水	肉じゃが イタリアンスパゲティ みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 いんげん/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン/切干 人参 ほうれん草 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	木	マカロニナポリタン ごまネーズ和え すまし汁 ゼリー	マカロニ 人参 玉葱 鶏ミンチ ケチャップ 粉チーズ/ささみ 胡瓜 人参 もやし マヨネーズ ごま/豆腐 人参 葱 /ゼリー (オレンジ)	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
9	金	八宝菜 チキンナゲット 春雨スープ バナナ	豚肉 白菜 人参 玉葱 えび プロックリー 椎茸 たけのこ /チキンナゲット/春雨 ベーコン 葱 玉葱 人参 鶏ガラ/バナナ	牛乳 お菓子 ジャコ	牛乳 お菓子 ジャコ
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
13(火)~16(金) お盆お休み					
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	冷やしきつねうどん 厚揚げの卵とじ 胡瓜スティック オレンジ	うどん 揚げ 人参 葱/厚揚げ 人参 卵 小松菜/胡瓜 ごま ごま油 /オレンジ	牛乳 きらきら ゼリー	牛乳 きらきら ゼリー
20	火	鮭のムニエル タルタルかけ キャベツサラダ 豚汁 バナナ	鮭(白身) 小麦粉 バター 卵 マヨネーズ パセリ/キャベツ プロックリー コーン/豚肉 大根 人参 揚げ 葱 みそ/バナナ	切干大根の おにぎり	切干大根の おにぎり
21	水	豚肉のみそだれ焼き ひじきのサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 しめじ ごま みそ/ひじき 人参 胡瓜 玉葱 卵 /豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 コロコロラスク	牛乳 コロコロラスク
22	木	鶏南蛮 ごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 玉葱 人参 ビーマン/胡瓜 オクラ 人参 ごま /キャベツ 玉葱 揚げ みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	♪お誕生日会♪	ひまわり丼 トマトとわかめのサラダ ポテトフライ 中華スープ ゼリー (バナナ)	牛乳 アイス クレープ	牛乳 シフォンケーキ
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	鶏肉の梅風味焼き チーズサラダ みそ汁 オレンジ	鶏もも肉 梅肉 しそ 玉葱/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/豆腐 なす にら みそ/オレンジ	牛乳 豆乳プリン お菓子	牛乳 豆乳プリン
27	火	鯖のスタミナ揚げ 和風カレースープ ごま酢和え ゼリー	鯖(白身) にんにく ごま 片栗粉/玉葱 人参 じゃがいも 厚揚げ プロックリー カレー粉/切干大根 人参 ツナ 胡瓜 ごま/ゼリー (オレンジ)	牛乳 じゃこピザ	牛乳 じゃこピザ
28	水	冷しゃぶ じゃが玉煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ 胡瓜 トマト ごま みそ/じゃがいも 玉葱 揚げ/麩 わかめ 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 ヨーグルト スコーン	牛乳 ヨーグルト スコーン
29	木	元気っこ祭り	おにぎり(わかめ・ちりめん・ごま) おでん (大根・ウィンナー・ちくわ・平天・人参・こんにゃく) ※0~2歳児 わかめご飯 みそ汁 おでん バナナ	牛乳 ひんやり デザート	牛乳 いちごのムース
30	金	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 トマト 缶 ケチャップ にんにく /ほうれん草 キャベツ 人参 フレンチドレ/大根 人参 ベーコン パセリ/バナナ	牛乳 アメリカン ドッグ	牛乳 シュガー ドーナツ
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。