

8月

# 給食だより

豊里幼稚園

令和2年 8月1日

梅雨も明けて、毎日暑い日が続きます。夏も本番になりました。夏は暑さのため食欲も減退ぎみで、冷たいものや喉越しの良いものを食べがちです。夏バテをしないためにビタミンB1、B2をたくさん含む(豚肉、枝豆、豆腐、納豆、いわし)、食欲増進の効果もあるクエン酸(酢、レモン、梅干し)、ビタミンC(枝豆、トマト、かぼちゃ)などの夏野菜や香辛料を使用して少しいつもと違った味付け(カレー粉、梅肉、キムチ、大葉、しょうが、冥加)などをしてはみてはどうでしょう。

熱中症対策として水分補給も忘れないでください。水分補給は水や白湯、麦茶だけでなく、きゅうり、すいか、トマトなど食事でも取れますよ。

しっかり食べて、早寝、早起きで、生活リズムを整えて元気に夏を過ごしましょう。

今年は、新型コロナウイルスで楽しい行事ができなくなりました。楽しい思い出がなくなるのはさみしいですね

今月の行事食

26日(水)お誕生会

ご飯はいりません。(園児のみ)

コップ・おはし・スプーンを忘れないでね!



トマトの豆知識

なす きゅうり トマト じゃがいも 枝豆 とうもろこし 冬瓜



園では、トマトも献立に取り入れていますが、よく使うのがミニトマトです。

普通のトマトとミニトマトでは栄養成分が多いのはどちらでしょう。

①普通のトマト ②どちらも同じ ③ミニトマト A. ③

同じ量で比べるとリコピン、ビタミンC、β-カロテン、食物繊維のいずれも、栄養成分はミニトマトの方が多く含まれています。

トマト

南アメリカ、アンデス山脈の高原地帯原産です。8世紀の初めごろインカの人々が最初に栽培したと言われており、世界には8000種類以上、トマトの仲間が存在しています。日本には、190種類を超える品種が登録されているそうです。



# 給食献立表

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	土	サンドイッチ・牛乳・果物			
3	月	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ みそ汁 果物	鶏もも肉 酢 砂糖 しょうゆ こしょう 生姜 にんにく/ひじき 人参 きゅうり キャベツ ツナ コーン しょうゆ 油 酢/豆腐 あげ 人参 みそ	牛乳 パンブディング	牛乳 パンブディング
4	火	鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ かぼちゃのスープ 果物	生鮭 トマト パセリ こしょう 塩 マヨネーズ/キャベツ 人参 きゅうり アスパラ 酢 油 塩/かぼちゃ 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 きな粉おはぎ
5	水	鶏肉と高野豆腐の煮物 青菜のねばね ば和え みそ汁 ミニトマト	鶏もも肉 高野豆腐 干しいたけ 人参 インゲン 油 砂糖 しょうゆ/青菜 オクラ 納豆 しょうゆ/豆腐 あげ わかめ みそ/ ミニトマト	牛乳 お菓子 焼きちくわ	牛乳 お菓子
6	木	関東煮 チーズサラダ すまし汁 果物	大根 人参 はんぺん 厚揚げ 卵 砂糖 しょうゆ/キャベツ きゅうり 人参 チーズ カニかま 酢 砂糖 しょうゆ/鮭 豆腐 人参 葱	牛乳 塩ミルク クッキー	牛乳 塩ミルク クッキー
7	金	ミートローフ きゅうりの中華和え 星の子スープ ミニトマト	ひじき 豚ミンチ 木綿豆腐 玉葱 卵 パン粉 塩 ケチャップ ソース/きゅうり ハム 青菜 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま/オクラ 人参 玉葱 えのき ガラスープの素	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	土	サンドイッチ・牛乳・果物			
10	月	山の日(祝日です)			
11	火	豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコ リーのごま和え みそ汁 果物	にんにく 生姜 人参 豚ミンチ 玉葱 葱 むぎエビ 砂糖 ホー ルトマト ケチャップ 塩 しょうゆ 豆腐 チンゲンサイ かたくり 粉/ブロッコリー きゅうり 人参 ちくわ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ/なめこ わかめ みそ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
12	水	冷やしうどん 蒸し焼売 酢の物 果物	うどん 豚肉 あげ 人参 干しいたけ 葱 だし汁 しょうゆ 塩 小麦粉 豚ミンチ 玉葱/きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 塩 しょうゆ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	木	8月13日(木)～8月17(金)までお盆休みです			
18	火	鶏のから揚げ 春雨サラダ さつま汁 果物	鶏もも肉 みりん しょうゆ にんにく 生姜 りんご かたくり粉 油/春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 砂糖 しょうゆ/人参 大根 玉葱 メークイン ごぼう 葱 みそ	牛乳 きな粉トースト	牛乳 きな粉トースト
19	水	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 冷やし のっぺい汁 ミニトマト	鯖 塩 酒/ひじき 人参 あげ しらたき インゲン 砂糖 しょうゆ 塩 みりん 酒/なす 鶏肉 こんにゃく ごぼう 葱 かた くり粉 しょうゆ だし 塩	牛乳 とうもろこし	牛乳 焼いも
20	木	なすと豚肉のみそ炒め ツナサラダ かきたま汁 果物	ごま油 豚肉 人参 玉葱 なす 酒 しょうゆ 砂糖 みそ かた くり粉/ツナ キャベツ 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ/卵 豆腐 わかめ	牛乳 もちもち かぼちゃケーキ	牛乳 もちもち かぼちゃケーキ
21	金	鶏肉の照り焼き梅風味 かぼちゃのご ま煮 みそと豆乳スープ ミニトマト	鶏もも肉 塩 かたくり粉 玉葱 しそ ごま 梅ひしお しょうゆ みりん/かぼちゃ ごま 砂糖 しょうゆ/人参 メークイン 葱 こんにゃく 豆乳 みそ 昆布だし ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22	土	サンドイッチ・牛乳・果物			
24	月	チンジャオロース 小魚サラダ みそ汁 果物	豚肉 みりん しょうゆ 生姜 かたくり粉 玉葱 たけのこ ピー マン 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油/しらす干し キャベツ ひじき コーン 酢 しょうゆ サラダ油/厚揚げ わかめ 人参 みそ	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 焼きドーナツ
25	火	豆腐のミートグラタン オクラと きゅうりのおかか和え わかめスープ	にんにく 人参 玉葱 なす 豚ミンチ 小麦粉 ケチャップ ソー ス 塩 バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ/オクラ きゅう り 人参 おかか	牛乳 あんこロール	牛乳 あんこロール
26	水	♪ お誕生会 ♪	大豆入りドライカレーターメリックライス 和風サラ ダ ミニトマト ゼリー	牛乳 カステラ	牛乳 カステラ
27	木	豚肉のケチャップ焼き かぼちゃサラ ダ 具沢山のみそ汁 果物	豚肉 ケチャップ しょうゆ 油/かぼちゃ きゅうり ツナ 玉葱 マヨネーズ 塩/豆腐 大根 人参 干しいたけ ねぎ みそ	牛乳 するめ お菓子	牛乳 チーズ お菓子
28	金	白身魚のカレー天ぷら 中華風サラ ダに負けないみそ汁 ミニトマト	白身魚 カレー粉 小麦粉 油/マロニー 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 酢 砂糖 しょうゆ/キャベツ 人参 なす ごぼう しらたき みそ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	土	サンドイッチ・牛乳・果物			
31	月	鮭のチーズ焼き 切干し大根の煮物 みそ汁 果物	鮭 こしょう 玉葱 ミックスチーズ マヨネーズ パセリ/切り干 し大根 あげ しいたけ 人参 インゲン しょうゆ 砂糖/豆腐 なめこ わかめ みそ	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 豆乳くずもち

玄関の所に今日の献立の写真を貼っています。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。