

給食献立表

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和3年8月1日

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。暑さに負けずに園の子供たちは元気に水遊びなどで体を動かし、給食もよく食べています。夏は体力がおちる時期なので睡眠・食事・適度な運動と、日ごろからの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して、バランスのよい食事をしっかりとって、夏を元気に過ごしましょう。

今月の給食は体を冷やす夏野菜やさっぱりした麺類・おやつもひんやりデザートを予定しています。また夏バテにならないために、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミン類を積極的にとりいれています。

8月は長いお盆休みがありますが、冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎに気を付けて、生活リズムをくずさずに過ごし、夏ならではの思い出をたくさん作ってほしいです。

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。

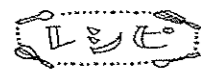
今月の行事食

27(金) お誕生日会
 全員ご飯はいりません。
 コップとお箸・スプーンを忘れないでね。



お盆の精進料理

昔は、お盆には肉・魚などを使わず穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした精進料理を親族、集って食べるのが一般的でした。最近ではお供えのお膳だけ、精進料理を用意するというご家庭が多いようです。お盆にお備える飾りは「精霊馬」といい、きゅうりやなすなど、旬の野菜を使って作ります。きゅうりは馬、ナスは牛をイメージしています。



野菜入りジャージャーめん

- 中華めん 4玉
- ごま油(炒め用) 大さじ1/2
- ねぎ 3g
- 生姜 1かけ
- 豚ひき肉 180g
- 玉葱 20g
- 人参 10g
- ピーマン 5g
- ★みそ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- 水 2カップ弱
- 片栗粉 6g

- ① 生姜・葱・玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して生姜・葱を炒め、香りがでてきたら、豚ひき肉をいれて火がとおるまで炒め、そのあと野菜も入れて炒める。
- ③ ②に水を加え、煮立ったら★の調味料を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 中華麺はゆでて、流水でぬめりを取り、水気をしっかり切る。
- ⑤ 器に中華麺を盛り、肉みそをかけた後、できあがり。

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	さくら・もも
2	月	マカロニナポリタン パンバンジー 中華スープ ゼリー (オレンジ)	マカロニ 玉葱 人参 豚ミンチ ピーマン/胡瓜 人参 ささみ ごまだれ/玉葱 人参 チンゲン菜 コーン/ゼリー (オレンジ)	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ホットドッグ
3	火	夏野菜カレー ゆでたまご りんごサラダ オレンジ	豚肉 なす 南瓜 人参 トマト メークイン 玉葱 にんにく カレールー/卵/りんご キャベツ 胡瓜 玉葱/オレンジ	牛乳 ココア バナナケーキ	牛乳 ココア バナナケーキ
4	水	ポークチャップ みそ汁 もやしのごま酢和え キウイ	豚肉 玉葱 人参 しめじ にんにく ケチャップソース/ もやし 人参 胡瓜 揚げごま/冬瓜 人参 豆腐 葱 みそ/キウイ	牛乳 フレンチ トースト	牛乳 フレンチ トースト
5	木	鯖の南蛮漬け 三色和え みそ汁 パナナ	鯖(白身) 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン/ほうれん草 キャベツ 卵 人参/豆腐 玉葱 わかめみそ/バナナ	牛乳 オレンジゼリー チーズ	牛乳 オレンジゼリー チーズ
6	金	ぎせい豆腐 切り干しサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	鶏ミンチ 干し椎茸 豆腐 葱 玉葱 人参 卵/切干 人参 胡瓜 ツナ ごまだレッシング/南瓜 玉葱 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ パセリ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
10	火	ジャージャーめん 南瓜の天ぷら もやしの豆乳スープ オレンジ	中華めん 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ごま油 みそ/南瓜 小麦粉 片栗粉/もやし 人参 たら 豆乳 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 麦入り五平餅	牛乳 麦入り五平餅
11	水	豚肉のごまだれ焼き 春雨サラダ 豆腐のスープ パナナ	豚肉 玉葱 えのき 人参 茄子/春雨 人参 胡瓜 卵/豆腐 わかめ 人参 玉葱 鶏ガラ/バナナ	牛乳 ミルクもち	牛乳 ミルクもち
12	木	たらのチーズパン粉焼き のり 和え トマトと卵のスープ ゼリー (オレンジ)	たら(白身) パン粉 粉チーズ パセリ マヨネーズ/ほうれん草 キャベツ 人参 のり佃煮/トマト 玉葱 卵 豆腐 片栗粉 葱 コンソメ/ゼリー (オレンジ)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13(金)~17(月) 幼稚園 お盆休み					
18	水	冷しゃぶ 茄子のケチャップ炒め みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ 胡瓜 トマト ごまだれ みそ/なす 玉葱 人参 ベーコン ケチャップ/もやし 豆腐 葱 みそ/オレンジ	梅しらすおにぎり	梅しらすおにぎり
19	木	たぬきうどん 厚揚げの卵とじ 胡瓜スティック オレンジ	うどん 天かす かまぼこ 葱/厚揚げ 玉葱 人参 卵 小松菜/胡瓜/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20	金	茄子入り麻婆豆腐 ナムル 中華スープ パナナ	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 ごま油 すりごま/白菜 人参 玉葱 ベーコン 鶏ガラ/バナナ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
21	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
23	月	カレー肉じゃが スパゲティサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 メークイン 人参 玉葱 いんげん カレー粉/スパゲティ 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/えのき かまぼこ ほうれん草 /オレンジ	牛乳 チーズ スティック	牛乳 チーズ スティック
24	火	和風ミートローフ 彩サラダ みそ汁 キウイ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 ひじき 豆腐 卵 パン粉/キャベツ 胡瓜 コーン ハム 人参/さつまいも 玉葱 葱 みそ/キウイ	牛乳 カルピス寒天 じゃこ	牛乳 カルピス寒天 じゃこ
25	水	鮭の香味ソースかけ ミネストローネ 大豆とひじきの煮物 パナナ	鮭(白身) 小麦粉 葱 生姜 ごま/マカロニ 玉葱 人参 豚肉 トマト キャベツ トマト ビューレ コンソメ/大豆水煮 ひじき 人参 ちくわいんげん/バナナ	焼き豚 チャーハン	焼き豚 チャーハン
26	木	チキンカツ 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 パン粉 とんかつソースごま/胡瓜 しらす わかめ /キャベツ 揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	金	♪お誕生日会♪	ハヤシライス ミートボール ゼリー (オレンジ) ブロッコリーのタルタル和え	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
30	月	バーベキューチキン ツナサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 にんにく ケチャップソース 玉葱/ツナ キャベツ 胡瓜 /豆腐 あげ大根 葱 みそ/オレンジ	牛乳 あべかわ マカロニ	牛乳 あべかわ マカロニ
31	火	鯖の塩こうじ焼き 納豆和え みそ汁 オレンジ	鯖(白身魚) 塩こうじ/ひきわり納豆 小松菜 キャベツ 人参/南瓜 玉葱 葱 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ

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。