

給食献立表

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和4年8月1日

きらきらと太陽がまぶしい暑い夏が到来しました。園では、子供たちが元気に水のシャワーをあびたり、色水で遊んだり、夏の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月はお盆休みがあります。お家でもいろいろお出かけなどの計画をされていると思いますが、感染予防を十分に行いながら、楽しい休みを過ごして19日からみんな元気な顔をみせてくださいね。

今月のねらい

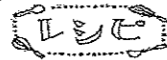
- *十分に水分補給をする
- *食中毒に気をつける
- *バランスのよい食生活で体力をつける。

今月の行事食

26日(金)お誕生日会

全員ご飯はいりません。

スプーンとお箸をわすれないでね。



コーンフレークチキン

<材料 1人分>
鶏もも肉 50g
しょうゆ 2g
マヨネーズ 2g
コーンフレーク 5g
にんにく 少々
生姜 少々

- ① にんにくはすりおろす、生姜もすりおろし、生姜汁を使う(すりおろしチューブでも可)
- ② 鶏肉をにんにく、生姜、しょうゆ、マヨネーズにつけこむ。
- ③ コーンフレークをくたく。
- ④ ②に③をまんべんなくまぶす。
- ⑤ 175℃に温めたオーブンで15分焼く。

鶏肉とコーンフレークが好愛称!
食感も楽しめる人気メニューです。

こまめな水分補給をこころがけましょう!

Q. 1日に必要な水分補給の量は?

A. 幼児は体重×1kgあたりの水分量(ml)が必要といわれています。

1kgあたりの必要量は

新生児: 50~120ml 未満児: 120~150ml 幼児 90~100ml

例えば体重15kgの幼児の場合、15kg×90~100ml=1350~1500mlとなります。

飲料水からだけでなく、食事からも水分は摂取しますが、乳幼児は汗をかきやすいうえ、脱水症状でもうまく伝えられなかったり、のどのかわきを感じにくいこともあるのでこまめに水分補給することが大切です。水分補給には水や麦茶がよく、園の給食でも水分量の多い夏野菜をとりいれるなど工夫をしています。



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	月	夏野菜カレー ゆで卵 マカロニサラダ オレンジ	豚ミンチ じゃがいも 南瓜 玉葱 人参 トマト 茄子 カレールウ ケチャップ ソース/卵/マカロニ 胡瓜 人参 コーン ハム マヨネーズ/オレンジ	牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き
2	火	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/チンゲン菜 人参 玉葱 ベーコン 鶏ガラ/パナナ	牛乳 オレンジゼリー チーズ	牛乳 オレンジゼリー チーズ
3	水	ポークチャップ ツナサラダ すまし汁 オレンジ	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/オレンジ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
4	木	鮭の塩焼き 夏野菜のみそ汁 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー	鮭(白身)/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	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
5	金	コーンフレークチキン 納豆和え 豆乳みそ汁 パナナ	鶏肉 コーンフレーク マヨネーズ にんにく 生姜/ほうれん草 キャベツ 人参 納豆/大根 人参 厚揚げ 葱 豆乳 みそ/パナナ	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
6	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
8	月	マカロニナポリタン パンパンジー みそ汁 オレンジ	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 練りごま/厚揚げ 切干 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 じゃこピザ	牛乳 じゃこピザ
9	火	豚肉のごまだれ焼き りんごサラダ すまし汁 ゼリー	豚肉 玉葱 しめじ ごまみそ/りんご キャベツ ブロッコリー /豆腐 人参 ほうれん草/ゼリー	牛乳 プリン お菓子	牛乳 プリン
10	水	たらのチーズパン粉焼き 大根サラダ トマトと卵のスープ パナナ	たら(白身魚) パン粉 パセリ 粉チーズ/大根 人参 ツナ 胡瓜 /トマト 玉葱 卵 葱 コンソメ/パナナ	鶏そぼろ おにぎり	鶏そぼろ おにぎり
12	金	ぎせい豆腐 中華風サラダ 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/マロニー 人参 胡瓜 かにかま ごま油/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
13日(土)~17日(水)までお盆休み					
18	木	職員研修(休み)			
19	金	鶏肉のカレー揚げ オーロラソース和え 冬瓜のスープ オレンジ	鶏肉 カレー粉 片栗粉/キャベツ 胡瓜 コーン マヨネーズ ケチャップ/冬瓜 豆腐 かにかま 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22	月	冷やしきつねうどん 厚揚げの卵とじ 魚肉ソーセージ オレンジ	うどん 揚げ 人参 葱/厚揚げ 人参 卵 小松菜/魚肉ソーセージ /オレンジ	牛乳 きらきら ゼリー	牛乳 きらきら ゼリー
23	火	鯖の塩こうじ焼き 胡瓜とおくらの梅おかか和え 豚汁 パナナ	鯖(白身魚) 塩こうじ/胡瓜 オクラ えのき 梅肉 糸けすり /豚肉 大根 人参 揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 ミルクもち	牛乳 ミルクもち
24	水	カレー肉じゃが イタリアンサラダ すまし汁 ゼリー	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 コーン/玉葱 人参 葱 ほうれん草/ゼリー	牛乳 スイカ お菓子	牛乳 スイカ お菓子
25	木	豆腐ハンバーグ みそ汁 トマトとわかめのサラダ パナナ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 卵/トマト わかめ 胡瓜 しらす/もやし 豆腐 人参 葱 みそ/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	金	お誕生日会		牛乳 クレープ	牛乳 ケーキ
27	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
29	月	バーベキューチキン チーズサラダ みそ汁 オレンジ	鶏もも肉 ケチャップ ウスター 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 ココロラスク	牛乳 ココロラスク
30	火	鯖のスタミナ揚げ かき玉汁 ごま酢和え ゼリー	鯖(白身) にんにく ごま片栗粉/玉葱 卵 人参 葱 /切干大根 人参 ツナ 胡瓜 ごま/ゼリー	焼き豚 チャーハン	焼き豚 チャーハン
31	水	冷しゃぶ ジャーマンポテト 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/じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ/鮭 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

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。