

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	
				さくら・ゆり・ばら	もも・さくら
1	木	なすのみそ炒め 南瓜のオープン焼き かき玉汁 果物	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 生姜 みそ/南瓜 しらす/卵 えのき 人参 わかめ 葱	牛乳 そうめん チャンプル	牛乳 そうめん チャンプル
2	金	鶏肉と高野豆腐の煮物 青菜の納豆和え 冬瓜のみそ汁 ミニトマト	鶏もも 高野豆腐 干し椎茸 人参 いんげん/青菜 おくら 人参 えのき ひき割り納豆/冬瓜 玉葱 人参 なす/ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	土	夕涼み会準備のため土曜保育はありません。			
5	月	夏野菜カレー 野菜の磯部和え 福神漬	牛肉 メークイン 人参 玉葱 ピーマン トマト 茄子 にんにく 南瓜/白菜 青菜 人参 のり佃煮/福神漬	牛乳 カリッ糖	牛乳 カリッ糖
6	火	鮭の塩焼き さつま汁 切り干しと厚揚げの煮物 ミニトマト	鮭/切り干し 厚揚げ 人参 こんにゃく しいたけ いんげん /人参 大根 玉葱 メークイン さつま芋 葱/ミニトマト	牛乳 チーズ するめ お菓子	牛乳 チーズ 果物 お菓子
7	水	おからの落とし揚げ キャベツのごま和え みそ汁 ミニトマト	おから 南瓜 さば水煮 葱 人参 卵 片栗粉/キャベツ 人参 胡瓜 ちくわ ごま/揚げ 玉葱 なす みそ/ミニトマト	ヨーグルト パンネミート	ヨーグルト パンネミート
8	木	おでん 胡瓜の中華和え みそ汁 果物	大根 人参 こんにゃく はんぺん ミニがんとちくわ/ハム 青菜 胡瓜 人参 もやし ごま油 すりごま/豆腐 なめこ わかめ 葱	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 豆乳くずもち
9	金	鶏の照り焼き梅風味 中華風サラダ 豆乳みそ汁 ミニトマト	鶏もも 片栗粉 玉葱 しそ ごま 梅びしお/マロニー 胡瓜 人参 かにかま 卵 ごま油/人参 メークイン 葱 豆乳 みそ /ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
12	月	振替休日			
13(火)～15日までお盆休み					
16	金	職員研修			
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	鶏肉のから揚げ インディアンサラダ 具たくさん汁 ミニトマト	鶏もも にんにく 生姜 片栗粉/メークイン 人参 ハム 胡瓜 カレー粉 マヨネーズ/大根 えのき 揚げ豆腐 葱 みそ /ミニトマト	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 焼きドーナツ
20	火	納豆ハンバーグ 野菜のゆかり和え みそ汁 果物	豚ミンチ おから 玉葱 パン粉 豆乳 卵 ひき割り納豆 片栗粉 /キャベツ 胡瓜 人参 コーン ゆかり/えのき わかめ メークイン みそ	牛乳 ゆで とうもろこし	牛乳 ふかし芋
21	水	♪お誕生日会♪ 中華丼 春雨サラダ わかめスープ メロン			
22	木	ジャージャーめん 酢のもの 蒸し焼売 果物	中華めん ごま油 にんにく 生姜 人参 豚肉 片栗粉 葱 コーン /胡瓜 わかめ えのき 削り節/焼売	牛乳 パンプティング	牛乳 パンプティング
23	金	麻婆豆腐 野菜の塩昆布和え 卵スープ ミニトマト	豆腐 豚ミンチ 葱 人参 だけのこ 生姜 にんにく みそ 中華だし 片栗粉/キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布/卵 玉葱 人参 鶏ガラスープ /ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	キスの天ぷら 胡瓜のナムル 五目みそ汁 ミニトマト	キス 卵 小麦粉 パン粉/もやし 胡瓜 わかめ コーン ごま ごま油 /こんにゃく 人参 ごぼう 葱 厚揚げ みそ/ミニトマト	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
27	火	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め ツナサラダ みそ汁 果物	豚肉 メークイン いんげん/キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン /豆腐 揚げ 玉葱 わかめ	牛乳 豆乳とヨー グルトの米粉パン	牛乳 豆乳とヨー グルトの米粉パン
28	水	洋風厚焼き卵 ひじきと大豆の炒り煮 冷やしのおっぺい汁 ミニトマト	人参 鶏ミンチ しいたけ 玉葱 卵 牛乳 ケチャップ/ひじき 大豆 人参 干し椎茸 ちくわ いんげん/なす 鶏肉 こんにゃく ごぼう 葱 片栗粉/ミニトマト	牛乳 お菓子 バナナ ジャコ	牛乳 お菓子 バナナ
29	木	豆腐のミートグラタン 星の子汁 果物 ブロッコリーと竹輪のごま酢和え	豆腐 にんにく 茄子 人参 豚ミンチ 小麦粉 ケチャップソース バター 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ/ブロッコリー 人参 /おくら 卵	お茶 いなり寿司	お茶 いなりおにぎり
30	金	鮭の磯部揚げ 枝豆の卵の花煮 夏野菜のお汁 ミニトマト	鮭(白身) 小麦粉 青のり/枝豆 おから 人参 しいたけ はんぺん 葱/おくら 南瓜 玉葱/ミニトマト	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

給食室のところに、今日の献立メニューとしてサンプルを展示しています。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。

8月

給食だより

豊里幼稚園

令和年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。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲もでますね。夏は楽しいイベントがたくさんあります。山や海にでかけたり、花火をみたり、お盆休みには様々な場所におでかけしたり。園でも楽しい夕涼み会やお泊り保育があります。夏ならではの思い出をたくさんつくってほしいと思います。

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。
- *睡眠をしっかりととり、疲れをためない。

今月の行事食

21日(水)お誕生日会
全員ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



親子で作ってみよう!夏野菜カレーとサラダ

【子供のお手伝い作業のポイント】

- ・材料の野菜を確認して名前を覚えよう。
- ・野菜を洗い、好きな大きさに切らせる。
- ・玉葱の皮むき、そして洗い。
- ・南瓜のたねをとる。(スプーンや手で)
- ・ピーマンのたねをとる。
- ・切った野菜をざるにいれる。
- ・カレールウをいれる。やけどをしないように混ぜる。
- ・カレーを煮込んでいる間にレタスを洗い、手でちぎる。ゆで卵をむく。
- ・カレーがほぼできたら、一緒に味をみる。
- ・一緒に食卓を配膳する。



♥主な材料♥

- (カレーライス)
- ・豚肉・南瓜・玉葱・茄子
 - ・ピーマン・人参 など
 - ・市販のカレールウ
- (サラダ)
- ・レタス・きゅうり
 - ・トマト・ゆで卵 など