

2020年度

8月

給食献立表

あいのそのこども園

	1(土)		3(月)☆		4(火)		5(水)☆		6(木)	
10時	ほうじ茶 ラムネ		牛乳 ブルー		牛乳 チーズ		ほうじ茶 バナナ		牛乳 チーズ	
昼	磯うどん	うどん・豚肉・玉ねぎ 人参・干し椎茸・ねぎ わかめ・だし粉・醤油 みりん・油	ご飯 冷しゃぶ	精白米 豚肉・味噌・砂糖 酒・醤油・みりん ごま	ご飯 鱈の 人参衣焼き	精白米 鱈・食塩・小麦粉 人参・油	豆乳パン	白い食卓ロール	ご飯	精白米
			コロコロサラダ	トマト・きゅうり・玉ねぎ パプリカ・米酢・油 醤油・砂糖・食塩	ひじきの炒り煮	ひじき・人参・もやし うす揚げ・こんにやく 大豆・絹さや・砂糖 醤油・だし粉・油	ラタウイユ	ズッキーニ・玉ねぎ なす・パプリカ・人参 トマト・かしわ ニンニク・オリーブ油 コンソメ・ケチャップ	白身魚の 照り焼き	鱈・ごま・醤油 酒・ごま油
			キャベツの 味噌汁	キャベツ・しめじ 竹輪・だし粉・味噌	じゃがいも の味噌汁	じゃがいも・玉ねぎ だし粉・味噌	フライドポテト	じゃがいも・食塩・油	えのきの 味噌汁	えのき・玉ねぎ わかめ・だし粉 味噌
15時			牛乳 マヨコーンパン	ホットケーキミックス 卵・コーン・パセリ オリーブ油・マヨドレ	ほうじ茶 バナナ ヨーグルト 昆布(以上児)		ほうじ茶 コーンおにぎり 野菜せんべい	精白米・コーン・食塩 ※小麦、ごま	牛乳 メロン カル鉄スティック チーズ(以上児)	※乳、卵、小麦
	7(金)☆		8(土)☆		11(火)☆		12(水)		13(木)	
10時	牛乳 ラムネ		ほうじ茶 ゼリー		牛乳 チーズ		ほうじ茶 ラムネ		ほうじ茶 ブルー	
昼	ご飯	精白米	ナポリタン スパゲッティ	スパゲッティ 玉ねぎ・人参 ピーマン・ベーコン 食塩・こしょう 砂糖・醤油・トマト カレー粉・コンソメ 油	ご飯 豚肉の 生姜焼き	精白米 豚肉・醤油・酒 生姜・みりん・油	お弁当		お弁当	
	ハンバーグ	豚ミンチ・玉ねぎ 豆乳・パン粉・油 ケチャップ		キャベツの 酢の物	キャベツ・わかめ じゃこ・きゅうり みかん・砂糖・米酢					
	青菜とトマトの サラダ	ほうれん草・トマト シーチキン・油・米酢 醤油・砂糖		冬瓜スープ	冬瓜・人参・ねぎ ベーコン・中華だし 醤油					
15時	牛乳 梅ゼリー ミレービスケット 昆布(以上児)	梅シロップ・寒天 ※小麦			牛乳 ひじき蒸しパン ねじりん棒	ひじき・落花生 ホットケーキミックス 牛乳・砂糖 ※小麦	牛乳 胚芽スティック 揚げあられ	※乳、小麦	牛乳 ポップコーン ラムネ	
	14(金)		15(土)		17(月)☆		18(火)		19(水)☆	
10時	ほうじ茶 チーズ		ほうじ茶 昆布		牛乳 干しぶどう		牛乳 チーズ		ほうじ茶 バナナ	
昼	ご飯	精白米	かやくうどん	うどん・かしわ 人参・色板・卵 ほうれん草・ねぎ 油・砂糖・醤油 みりん・だし粉	ご飯 さばの味噌煮	精白米 さば・味噌・しょうが 砂糖・醤油・酒	肉味噌そば	中華麺・豚ミンチ 生姜・白ねぎ もやし・人参 チンゲン菜・味噌 中華だし・砂糖・酒 醤油・片栗粉・油	チキン マヨロール	ロールパン・レタス 卵・ささみ・マヨドレ
	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦		小松菜の お浸し	小松菜・人参・じゃこ 醤油・みりん	ほうれん草の サラダ	ほうれん草・人参・卵 じゃこ・油・醤油・米酢 砂糖	野菜スープ	人参・じゃがいも シャウエッセン・豆腐 玉ねぎ・コンソメ	
	炒り豆腐	豚ミンチ・人参・卵 椎茸・豆腐・醤油 みりん・だし粉・油 砂糖・絹さや		そうめん汁	そうめん・わかめ ねぎ・だし粉・醤油 みりん		牛乳			
	小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌								
15時	牛乳 ゼリー ミレービスケット	※小麦			牛乳 カップケーキ ひじきあられ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖	牛乳 バナナ ごぼうチップ チーズ(以上児)	※小麦、ごま	ほうじ茶 おにぎり	精白米・ふりかけ ※乳糖、さば、ごま 一部に小麦
	20(木)		21(金)☆		22(土)		24(月)☆		25(火)	
10時	牛乳 チーズ		ほうじ茶 ブルー		ほうじ茶 ラムネ		牛乳 チーズ		牛乳 バナナ	
昼	ご飯	精白米	夏野菜カレー	精白米・豚ミンチ 玉ねぎ・人参・なす かぼちゃ・福神漬 カレールウ・油 トマト水煮・豆乳 コンソメ	チンゲン菜と 卵のあんかけ そば	中華麺・チンゲン菜 人参・しめじ・色板 卵・中華だし・醤油 みりん・片栗粉	ご飯	精白米	ご飯	精白米
	鱈の ソースがけ	鱈・小麦粉・玉ねぎ 砂糖・酢・醤油・油 食塩		キャベツの サラダ	キャベツ・コーン きゅうり・マヨドレ 食塩		ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦	焼きししゃも	ししゃも
	ひじきのサラダ	ひじき・シーチキン コーン・人参 きゅうり・油・米酢 砂糖・醤油		牛乳		豚肉の 味噌炒め	豚肉・ピーマン 人参・もやし・生姜 油・味噌・砂糖・酒 片栗粉	スパゲッティ サラダ	スパゲッティ・もやし キャベツ・きゅうり ロースハム・マヨドレ	
	トマト					にら入り かき玉汁	卵・じゃがいも・にら 醤油・だし粉・片栗粉	オニオンリング	玉ねぎ・小麦粉・油 マヨドレ・中華味 天ぷら粉	
	キャベツの 味噌汁	キャベツ・しめじ 竹輪・だし粉・味噌						小松菜と揚げ の味噌汁	うす揚げ・小松菜 だし粉・味噌	
15時	牛乳 すいか クッキー チーズ(以上児)	※乳、卵、小麦	ほうじ茶 オレンジゼリー 黒ごまかりんとう チーズ(以上児)	ボンジュース・寒天 砂糖 ※小麦、ごま		牛乳 チョコバナナ ケーキ 大豆チップス	バター・ココア・砂糖 卵・小麦粉・バナナ ベーキングパウダー	牛乳 ぶどう 野菜スティック チーズ(以上児)	※小麦	

	26(水)☆	27(木)	28(金)☆	29(土)	31(月)☆	
10時	牛乳 ブルー 醤油ラーメン	中華麺・豚肉・もやし ねぎ・人参・コーン キャベツ・中華味 醤油・みりん・油	牛乳 チーズ ご飯	野菜ジュース ラムネ ご飯	ほうじ茶 ゼリー ミート スパゲッティ	牛乳 ブルー ご飯
昼	きゅうりの 酢の物	きゅうり・わかめ 人参・じゃこ・米酢 砂糖・醤油・ごま	魚のパン粉焼き 春雨サラダ じゃがいも の味噌汁	ささみのフライ 五色和え わかめと ふの味噌汁	スパゲッティ 豚ミンチ・玉ねぎ 人参・トマト水煮 ピーマン・ケチャップ ウスターソース 砂糖・コンソメ・油	精白米 鱈のコーン マヨネーズ焼き 切干大根 のサラダ 豆腐の味噌汁
	精白米	鱈・コーン・小麦粉 マヨドレ・食塩	切干大根・きゅうり キャベツ・ごま油 米酢・砂糖・醤油	木綿豆腐・わかめ チンゲン菜・味噌 だし粉	精白米	切干大根・きゅうり キャベツ・ごま油 米酢・砂糖・醤油
15時	ほうじ茶 五平餅 ポテトチップス	精白米・片栗粉 食塩・味噌 砂糖 ごま・みりん	牛乳 キウイフルーツ ひじきスティック チーズ(以上児)	カルピス カステラ はとむぎおこし	※乳、卵、小麦	牛乳 黒ごまの ケーキ 畑のスナック
			※乳、小麦			バター・黒ごま 小麦粉・卵・砂糖 ベーキングパウダー ※小麦

- ・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
- ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
- ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
- ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。
- ・10時のおやつは3歳未満児のみです。



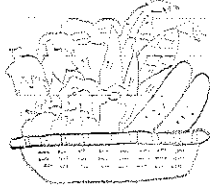
# 給食だより

2020年度

あいのそのこども園

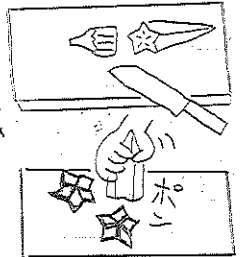
## 8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。主のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。



## 一緒にやってみよう 野菜の切り口の観察

子どもが野菜に親しむきっかけとして楽しめるのが、切り口の観察です。オクラは星型、ピーマンの中は空洞と、外から見ただけではわからない野菜の不思議さが観察できます。できれば子どもが見ている前で切ってみましょう。包丁が自分で使えるようになったら、子どもが切ってみてもいいですね。縦に切った場合と横に切った場合の違いを見たり、スタンプにしてみたり、様々な楽しみ方が出来ます。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテをしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つづん(鉄分)が不足しないよう注意し、「し」ょくよく(食欲)が増すよう酸味や香味野菜などを上手に活用し、「な」つこう(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を心がけましょう。

### <夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素>

- ・たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳)
- ・ビタミンC(野菜、果物)
- ・ビタミンB<sub>1</sub>(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ・ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

### <落ちた食欲を取り戻す味つけ>

- ・カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ・しょうが → 少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸  
→ 後味がさっぱりして食べやすくなる

## 給食レシピ紹介

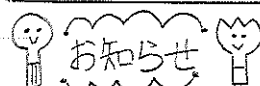
### ひじきのサラダ

#### 材料(子ども2人分)

- ・芽ひじき...3g
- ・人参...15g
- ・醤油...3.8g
- ・キャベツ...15g
- ・きゅうり...15g
- ・油...3.8g
- ・ホールコーン缶...9g
- ・米酢...3.8g
- ・ミチキン...9g
- ・砂糖...4.5g

#### 作り方

- ① ひじきはもどして、ゆでておく
- ② 人参、キャベツは千切りにし、茹でて冷ます。
- ③ きゅうりはさっと湯通した後、小口切りにし、軽く塩もみをしておく。
- ④ コーンは水気を切っておく。
- ⑤ ミチキンは油を切っておく。
- ⑥ 米酢、砂糖、醤油、油を合わせておく。
- ⑦ 人参、キャベツ、きゅうりの水気をしっかり切ってボウルに入れ、ひじき、コーン、ミチキンを加える。
- ⑧ ⑥をかけ、混ぜ合わせれば出来上がり。



## お知らせ

- 12日(水)～14日(金)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

