

8月

献立表

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	魚の変わりづけ スパゲティサラダ すまし汁 オレンジ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/スパゲティ、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ/玉ねぎ、人参、えのき、ナルト/オレンジ	☆コーンガレット(コーン缶、卵、牛乳、B・Pバター、塩、小麦粉、強力粉)、牛乳
2	木	肉だんごと大豆のスープ ブロッコリーのごま和え バナナ	豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、大豆、白菜、人参、小松菜、しいたけ、コンソメ、ケチャップ/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/バナナ	ヨーグルト、おかし
3	金	おにぎり弁当	2, 3, 4, 5歳児クラスはおにぎりの日 0, 1歳児クラスは、まごころ弁当をお願いします お楽しみの果物は園で準備します	おせんべい、牛乳
6	月	ひじき入りハンバーグ ゆで野菜 すまし汁 りんご	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、干しいたけ、ひしき、豆腐、パン粉、片栗粉/ブロッコリー、人参、きゅうり/春雨、人参、玉ねぎ、えのき、ねぎ、コンソメ/りんご	ビスケット、牛乳
7	火	鰯のマリネ 青菜のソテー みそ汁 オレンジ	あじ、小麦粉、油、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、パプリカ/ほうれん草、人参、しめじ/豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ、みそ/オレンジ	☆マカロニのきなこ和え(マカロニ、きな粉、砂糖)、牛乳
8	水	冷やし中華 なすとピーマンのなべしき チーズ	中華そば、ハム、きゅうり、コーン缶、トマト、いりごま、きざみのり/豚肉、なす、ピーマン、みそ/チーズ	☆おにぎり(米、梅干し、枝豆)、 パイン缶
9	木	すいとん汁 ちりじゃこサラダ バナナ	鶏肉、大根、人参、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、小麦粉/キャベツ、きゅうり、りんご、ちりめんじゃこ、コーン缶、わかめ/バナナ	☆ゆでとうもろこし、牛乳
10	金	魚のムニエル ゆで野菜 ズッキーニのスープ キウイ	白身魚、片栗粉、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、パセリ/ブロッコリー、人参、いりごま/豚ひき肉、ズッキーニ、玉ねぎ、人参、コンソメ/キウイ	ヨーグルト、おかし
16	木	なすのミートスパ ちりじゃこサラダ 桃缶	なす、玉ねぎ、トマト缶、豚ひき肉、コンソメ、小麦粉、ケチャップ、ソース、粉チーズ、スパゲティ/キャベツ、きゅうり、コーン缶、わかめ、ちりめんじゃこ、りんご/桃缶	アイスクリーム (0, 1, 2歳児はゼリー)
17	金	まぐろとパプリカの揚げ煮 切干大根のサラダ わかめ汁 オレンジ	まぐろ、土生姜、片栗粉、油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ/オレンジ	黒糖パン、牛乳
20	月	鶏のから揚げ スパゲティボリタン コーンスープ りんご	鶏肉、にんにく、土生姜、片栗粉、油/スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン、ケチャップ/クリームコーン缶、人参、玉ねぎ、オクラ、コンソメ/りんご	☆みどりだんご(白玉粉、モロヘイヤ、きな粉、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
21	火	鮭のレモン焼き ブロッコリーの海苔和え ひじきの炒り煮 オレンジ	鮭、土生姜、ねぎ、レモン汁/ブロッコリー、人参、きざみのり/ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、しらたき/オレンジ	☆かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、BP、砂糖、かぼちゃ)、牛乳
22	水	和風ポトフ 野菜のごまごし チーズ	豚肉、じゃが芋、人参、大根、こんにゃく、干しいたけ/白菜、ほうれん草、人参、いりごま/チーズ	スイカ、おかし、牛乳
23	木	キーマカレー ゆで野菜 フワフワスープ バナナ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、土生姜、グリーンピース、カレールー、ケチャップ/ブロッコリー、人参、コーン缶、マヨネーズ/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、卵、スキムミルク、粉チーズ、パン粉、パセリ、コンソメ/バナナ	おたのしみおやつ、牛乳
24	金	魚のあずま煮 中華サラダ すまし汁 キウイ	かじき、土生姜、片栗粉、油/春雨、水菜、きゅうり、人参、ハム/えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ/キウイ	ヨーグルト、おかし
27	月	チンジャオロースー 小魚サラダ わかめスープ バナナ	豚肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、土生姜/ちりめんじゃこ、キャベツ、ひじき、人参、コーン缶/わかめ、玉ねぎ、人参、コンソメ/バナナ	かりんとう、牛乳
28	火	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 豚汁 キウイ	赤魚、土生姜/ほうれん草、人参、水菜、いりごま/豚肉、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、みそ/キウイ	☆人参ドーナツ(人参、豆腐、ホットケーキミックス、油)、牛乳
29	水	夏野菜シーフードカレー 野菜の即席漬 チーズ	いか、えび、鶏肉、トマト、なす、ピーマン、オクラ、人参、玉ねぎ、にんにく、土生姜、カレールー/キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ゆかり/チーズ	メロン、おかし、牛乳
30	木	魚の和風あんかけ ゆで野菜 すまし汁 オレンジ	さくら、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、えのき/ブロッコリー、人参、かつお節/オクラ、豆腐、玉ねぎ、人参/オレンジ	☆ウインナーサンド(バターロール、ウインナー、きゅうり、ケチャップ)、牛乳
31	金	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ パスタスープ キウイ	鶏肉、土生姜、にんにく/ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、ツナ、コーン缶/マカロニ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、鶏ささみ、コンソメ/キウイ	ヨーグルト、おかし

お知らせ

3日(金) おにぎり弁当 (ぶどう組お泊り保育)

23日(木) 誕生会 (ご飯はいりません)



給食だより



夏を元気に健康に過ごそう！

毎日暑い日が続きます。、冷房をかけた室内と外との温度差や冷たいものの食べすぎ飲みすぎなどでおこる夏バテ。たんぱく質、ビタミンB1をたくさん含む食材(豚肉、枝豆、豆腐、納豆、いわしなど)は夏バテ予防に有効です。食べやすい調理・食材などで工夫をし、しっかり食べ夏バテを予防しましょう。

おすすめレシピ

今月は、ぶどうぐみさんが園で採れたきゅうりで作ってくれた、きゅうりのキューちゃん漬けを紹介します

◎キューちゃん漬け

材料

作り方

- | | | |
|------|-------|--|
| きゅうり | 1キロ | ① きゅうりを厚めの輪切りにする。 |
| しょう油 | 120cc | ② 調味料を煮立て、切ったきゅうりを入れてひと煮立ちさせ、冷めるまでそのままにしておく。 |
| 砂糖 | 100g | ③ 冷めたら、きゅうりを取り出す。 |
| みりん | 50cc | ④ 煮汁を半分まで煮詰める。 |
| 酢 | 25cc | ⑤ 煮詰めた煮汁に、きゅうりを戻して、冷めるまで置いておく。 |

うんちは健康のバロメーター

うんちは、健康状態を知る目安になります。理想は、硬すぎず軟らかすぎない「バナナうんち」。健康なうんちはくさくありませんが、肉類ばかり食べているとにおようになり、硬めに。理想の色は黄土色ですが、こちらも肉類ばかり食べていると、濃い茶系になります。おなかを壊しているなど体調がすぐれないときは、水分が多いビチビチうんちに。反対に野菜や水分が足りないとき、ストレスがあるときなど水分の少ないコロコロうんちになります。



水分補給で熱中症予防を

1日に必要な水分量は子どもほど多く、体重1kg当たり、乳児で150ml、幼児なら100mlと言われています。体重20kgなら1日2Lの水が必要になります。園では、定期的に水分補給を行い、特に体を動かす活動など汗をかく前後にはしっかりとお茶を飲むように声をかけています。適切な水分補給は熱中症の予防になるので、ご家庭でも水やお茶を意識してとるように心がけてください。



夏野菜でお手伝いデビュー

夏のお手伝いデビューのチャンスです。ミニトマトのへた取り、枝豆のさや取り、とうもろこしの皮むきなど、気軽に取り組めることがたくさんあります。ぜひ、親子でチャレンジしてみてください。ただし、調理前の手洗いはもちろん、まな板やボウルなど調理器具の洗浄はしっかりおこないましょう。

