

# 2017年8月 給食予定実施献立

渋川あゆみ保育園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやくとなる	きいろねつやちからになる	みどりちょうしをととのえる
1 火	ちーず	やさいとそぼろのさんしょくどん とうふのすましじる ふる一つのよーぐるとあえ	こめぼんぼう	あいびきみんち、たまご とうふ よーぐると	こめ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう しいたけ、みつば りんご、バナナ
2 水	ぶどう	ちやぶちえ つなとひじきのまめさらだ わかめとたまごのすーぶ	ぴざとーすと	ぶたにく しーちきん、ひよこまめ、だいず たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら まよねーず、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん ひじき、こーん わかめ
3 木	べびーはーす	◇まぐろのたつたあげ きぬあげときやべつのためもの とうがんのみそじる	かきごおり ・ ♪せんべい	まぐろ きぬあげ みそ、ぶたにく	こめ かたくりこ	きやべつ、たまねぎ、にんじん、にら とうがん、にんじん、ねぎ
4 金	えだまめ	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしすーぶ	くだものぜりー	とりにく えび	こめ じゃがいも、かたくりこ あおじぞれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
5 土		おべんとうもち				
7 月	かぼちやぼーろ	れいめん とうふのしゅうまい おれんじ	おこのみやき	たまご、ろーすはむ とりみんち、とうふ	ちゅうかめん かたくりこ、しゅうまいのかわ	きゅうり、もやし たまねぎ、しょうが おれんじ
8 火	とまと	◇さけのしおやき おくら でこまわし(とくしまけん) ほうれんそうのすましじる	めろん ・ せんべい	さけ とうふ、みそ	こめ さといも ふ	おくら こんにやく ほうれんそう、にんじん、しいたけ
誕生会	9 水	むらさきいもせんべい	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと きやべつすーぶ	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、なす れたす、きゅうり ぶちとまと きやべつ、たまねぎ、にんじん
10 木	よーぐると	しょくばん ちーずかつ やさいのまりね こんそめすーぶ	すいか ・ かりんとう	ぶたにく、たまご、ちーず ろーすはむ	しょくばん ぼんこ、こむぎこ まりねどれっしんぐ	れたす、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ばせり
11 金		やまのひ				
12 土		おべんとうもち				
14 月		おぼんやすみ				
15 火		おぼんやすみ				
希望保育	16 水	あかちゃんせんべい	おべんとうもち	びすこ		
17 木	ふわふわちっぷ	ちきんかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	ぶどう ・ びすけつと	とりにく ちーず	こめ じゃがいも、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶちとまと
あゆっこひろば	18 金	バナナ	◇なつやさいまーぼ わかめのなむる はるさめすーぶ	とうふ、ぶたみんち ろーすはむ	こめ ごまあぶら はるさめ	なす、びーまん、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく もやし、わかめ きゅうり
19 土		おべんとうもち				
21 月	おれんじ	◇いわしのかばやき こうやどうふのもの きやべつのみそじる	ちーず ・ えだまめ	いわし こうやどうふ、とりにく みそ	こめ	にんじん、ほしいたけ、いんげん きやべつ、たまねぎ、にんじん
22 火	さくっとあられ	かにたま ひじきのびたみんさらだ ちゅうかすーぶ	りんごけーき	たまご、かにふうみかまほこ とりさきみにく ペーこん	こめ わごまどれっしんぐ	ほしいたけ、ぐりんびーず ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん ほうれんそう、にんじん
23 水	よーぐると	たこめし(えひめけん) ちくわのいそべあげ わふうさらだ なすのみそじる	なし ・ きらずあげ	たこ ちくわ みそ、あつあげ	こめ てんぶらこ わごまどれっしんぐ	にんじん、こまつな、しょうが あおのり わかめ、きやべつ、きゅうり、だいこん なす、にんじん、ねぎ
24 木	うのはなくっきー	ろーるばん ういんなー らたとういゆ とうもろこしのすーぶ	そふとぜりー	ういんなー	ろーるばん	ずっきーに、なす、ぼぶりか、たまねぎ、とまと、にんにく こーん、たまねぎ、ばせり
25 金	きゅうり	あかうおととうがんにもの もやしとそぼろのあえもの たまねぎのみそじる	みれーびすけつと	あかうお とりみんち みそ、あぶらあげ	こめ	とうがん、にんじん もやし、きゅうり、ぼぶりか たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
26 土		おべんとうもち				
28 月	ちーず	かれーうどん だいずとこざかなのあげあえ もみうり	とうもろこし	あぶらあげ だいず、かえりちりめん	うどん かれーるう こむぎこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ あおのり きゅうり
29 火	むらさきもちっぷ	おきなわけん   らふてー ごーやちゃんぶるー あーさじる	さーたあんだぎー (おきなわけん)	ぶたばらにく たまご、とうふ、かつおぶし	こめ ごまあぶら	しょうが にんじん、もやし、たまねぎ、ごーや あおさ、えのき
30 水	わかめのせんべい	かれないのちーずやき れいしやぶさらだ まかろにすーぶ	ぶどう ・ うのはなくっきー	からすがれい、ちーず ぶたにく ペーこん	こめ おろしどれっしんぐ まかろに	れたす、きゅうり にんじん、たまねぎ、びーまん
31 木	バナナ	みやざきけん   ひやじる ちきんなんばん むしやさい	みずようかん	あじ、とうふ、みそ とりにく、たまご	こめ かたくりこ、まよねーず	きゅうり、ねぎ、あおじそ たまねぎ、ばせり きやべつ、ぼぶりか

\* \_\_\_\_\_は、自然食品のお菓子です。

\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。

\* (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。

\* [ ]は保育園で作る手作りおやつです。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。

\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。



日増しに熱くなってきました。そんな暑さにも負けず、子どもたちは毎日元気いっぱい遊んでいます。とはいえ、夏は疲れがたまりやすく、「夏バテ」しやすい時期です。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、夏野菜を積極的に取り入れ、暑さを乗り切りましょう！

## 夏バテになる前に予防しよう！

### 環境

- ①冷房はほどほどに
- ②汗をかく  
普段から汗をかくことで、上手に汗をかけるようになり、体温調節ができるようになります
- ③お風呂に入る  
シャワーで済ますのではなく、ゆっくり湯船につかることで体が温まります



### 食事

- ①温かい食べ物を食べる  
冷房で冷えた体を煮物やみそ汁で内側から温めます
- ②食事の品数を増やす  
麺や丼などが食べやすいですが、栄養バランスが偏りがちなので、野菜もしっかり食べ、不足しがちなビタミンを補いましょう
- ③冷たい飲み物ばかり飲まない  
冷たいものばかり体に取り入れていると胃腸の働きが低下してしまうので気を付けましょう



## 旬の夏野菜を食べよう！

旬の食べ物は、1年を通して1番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。



### きゅうり

- ・利尿作用がある
- ・体内の余分な熱を下げる
- ・体内の余分な塩分を出す
- ・のどを潤す
- ・カリウムが豊富



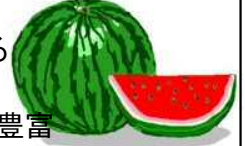
### とうもろこし

- ・胃腸の調子を整える
- ・疲労回復
- ・たんぱく質、  
ビタミンB1、リンが豊富



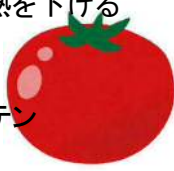
### すいか

- ・体内の余分な熱を下げる
- ・利尿作用がある
- ・のどを潤す
- ・むくみをとる
- ・カリウム、  
カロテンが豊富



### とまと

- ・食欲を増進させる
- ・体内の余分な熱を下げる
- ・のどを潤す
- ・ビタミンC、カロテン  
リコピンが豊富



### ピーマン

- ・血をサラサラにする
- ・疲労回復
- ・ビタミンA,C,Eが豊富



### なす

- ・体内の余分な熱を下げる
- ・血の巡りをよくする
- ・化膿や腫れをを治める
- ・ナスニンが豊富



## 今月のメニューより



### 8月の郷土料理

#### 給食

- 8日 徳島県 でこまわし
- 23日 愛媛県 たこ飯
- 29日 沖縄県 ラフテー  
ゴーヤチャンプル  
アーサ汁
- 31日 宮崎県 冷や汁

#### おやつ

- 29日 沖縄県 サーターアンダギー



### ★給食★ 8月22日

#### ラタトゥイユ

##### 材料(4人分)

- |          |      |        |        |
|----------|------|--------|--------|
| ズッキーニ    | 1/2本 | 下ごしらえ  | さいの目切り |
| 茄子       | 1本   | さいの目切り |        |
| 黄パプリカ    | 1個   | 角切り    |        |
| 玉ねぎ      | 1/2個 | 角切り    |        |
| ホールトマト缶  | 400g |        |        |
| にんにく     | 1片   | みじん切り  |        |
| トマトケチャップ | 大さじ1 |        |        |
| オリーブオイル  | 大さじ2 |        |        |
| 塩コショウ    | 少々   |        |        |



お好みで、ローリエ、オレガノ、ナツメグを入れると本格的な味に近づきます

- #### 作り方
- ①ズッキーニと茄子は水にさらしておく
  - ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒める
  - ③玉ねぎを加えて炒め、軽く火が通ったら茄子とズッキーニを加え、柔らかくなったらパプリカを加える
  - ④火が通ったら、ホールトマトをつぶしながら加えて煮込み、少し水分が飛んだらケチャップと塩コショウで味を整える

### ★おやつ★ 8月29日

#### サーターアンダギー

##### 材料(10~15個分)

- |           |        |
|-----------|--------|
| 薄力粉       | 160g   |
| 卵         | 1個     |
| 黒糖(砂糖でも可) | 80g    |
| ベーキングパウダー | 小さじ2/3 |
| サラダ油      | 小さじ1   |
| 揚げ油       | 適量     |



#### 作り方

- ①ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖を入れてよく混ぜ、サラダ油を入れる
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくりと混ぜる
- ③生地をピンポン玉くらいの大きさに丸める
- ④160℃くらいの低めの温度でゆっくりと揚げる

