

2017年8月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 火	あかちゃんせんべい	ぶたどん とうふのみそしる とうもろこし	いもけんぴ (乳児:むらさきいもせんべい)	ぶたばらにく とうふ、みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、きやべつ あおさ とうもろこし
2 水	ばなな	ちやぶちえ きゅうりとささみのごまあえ ちんげんさいとしいたけのすーぶ	びざとーすと	ぶたにく ささみ	こめ はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、たけのこ、きくらげ、びーまん にんじん、きゅうり たまねぎ、ちんげんさい、しいたけ
★ 3 木	べびーはーす	◇まぐろのたつたあげ こまつなとあぶらあげのにびたし とうがのみそしる	かきごおり ・ ぱりんこ (乳児:てつしおせんべい)	まぐろ あぶらあげ、かつおぶし みそ	こめ かたくりこ	にんじん、こまつな にんじん、とうがん、ねぎ
4 金	わかめせんべい	とりとやさいのとまとに しーざーさらだ もやしのすーぶ	くだものぜりー	とりにく ペーこん	こめ じゃがいも くるとん、しーざーどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまとかん れたす、きゅうり にんじん、たまねぎ、もやし
5 土		おべんとうもち				
★ 7 月	むらさきいもせんべい	れいめん とうふのしゅうまい ふる一つぼんち	けーくされ	ろーすはむ とりみんち、ぶたみんち、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、ぶちとまと たまねぎ、しょうが ふる一つかん
8 火	うのはなくつきー	◇さけのしおやき おくら せんぎりだいこんのもの ほうれんそうのみそしる (なつのふれっしゅらんち) みーとろーふ こーんさらだ ぶちとまと びーんずいりやさいすーぶ	めろん ・ わしやあげ	さけ あぶらあげ みそ、ふ	こめ	おくら にんじん、きりぼしだいこん にんじん、しいたけ、ほうれんそう
★ 9 水	ふわふわちっぶ	しよくぼん ちーずかつ やさいのまりね こんそめすーぶ	けーき	あいびきみんち だいず	こめ、かたくりこ、かれーこ うましおどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、なす、とまとかん にんじん、れたす、きゅうり、こーん ぶちとまと にんじん、たまねぎ、きやべつ
10 木	てつしおせんべい	しよくぼん 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、ちーず ろーすはむ	しよくぼん ぼんこ まりねどれっしんぐ	にんじん、れたす、きゅうり にんじん、たまねぎ、ぼせり
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				
16 水	ふわふわちっぶ	きぼうほいく おべんとうもち	さくつとあられ			
17 木	むらさきもちっぶ	ちきんかれー まかろにさらだ おれんじ	びすこ	とりにく ろーすはむ	こめ じゃがいも、かれーるう まよどれ、まかろに	にんじん、たまねぎ にんじん、きゅうり おれんじ
18 金	べびーはーす	なつやさいまーぼー もやしのなむる はるさめすーぶ	よーぐると	ぶたみんち、とうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん、なす、びーまん、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、ちんげんさい
19 土		おべんとうもち				
21 月	あかちゃんせんべい	◇さばのみそに こうやどうふのもの きやべつのみそしる	ちーず ・ えだまめ	さば、みそ こうやどうふ、とりにく みそ	こめ	にんじん、ほししいたけ、ぐりんびーす きやべつ、たまねぎ、にんじん
★ 22 火	かぼちゃぼーる	なすとぶたにくのいためもの かいそうさらだ ちゅうかすーぶ	りんごけーき	ぶたばらにく、みそ えび	こめ しょうゆどれっしんぐ	たまねぎ、なす、びーまん、ぼぶりか れたす、きゅうり、かいそう にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
23 水	よーぐると	たこめし ちくわのいそべあげ きゅうりのしそあえ なすのみそしる	みれーびすけつと	たこ ちくわ みそ、あつあげ	こめ てんぶらこ	しょうが あおのり きゅうり、しそ にんじん、なす、ねぎ
24 木	むらさきもちっぶ	ろーるぼん 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	ろーるぼん	たまねぎ、ずっきーに、なす、ぼぶりか、とまと、にんにく こーん、たまねぎ、ぼせり
25 金	ふわふわちっぶ	からあげ ぼてとさらだ ぶちとまと たまねぎのみそしる	まがりせんべい	とりにく ろーすはむ みそ	こめ かたくりこ まよどれ、じゃがいも	にんじん、きゅうり ぶちとまと にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
26 土		おべんとうもち				
★ 28 月	ちーず	ひやしうどん かぼちゃのてんぶら とりのもの	ゆでとうもろこし	あぶらあげ とりにく	うどん てんぶらこ さといも	ほうれんそう、しいたけ かぼちゃ にんじん
29 火	ばなな	すぶた はるさめさらだ わんたんすーぶ	どーなつ	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ、かたくりこ はるさめ、ごまあぶら わんたん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん、ほししいたけ きゅうり しいたけ、みつば
30 水	わかめせんべい	かれいのちーずやき れいしやぶさらだ まかろにすーぶ	ぶどう ・ うのはなくつきー	からすがれい、ちーず ぶたばらにく 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	さくつとあられ	◇ちきんなんばん もやしとそぼろのあえもの おくらのみそしる	みずようかん	とりにく とりみんち みそ	こめ、まよどれ	たまねぎ、ぼせり もやし、きゅうり、ぼぶりか にんじん、たまねぎ、おくら

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。

* [格子]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。

日増しに暑くなってきました。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。

三色食品群を知っていますか

「三色食品群」とは、食べ物を食べ物自体の色ではなく、体での主な働きで3つに分けています。



緑のげんきっず



赤のげんきっず



黄色のげんきっず

★赤のげんきっず…血や肉をつくる（身長を伸ばしたり、体重を増やす）



★黄のげんきっず…力や熱になる（体を動かしたり、頭を働かせる）



★緑のげんきっず…体の調子を整える（病気にかかりにくくする）



三色食品群をバランスよく食べて丈夫な体をつくりましょう！！



今月のメニューより

★給食★ 8月24日

ラタトゥイユ

材料(4人分)

- ズッキーニ 1/2本
- 茄子 1本
- 黄パプリカ 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- ホールトマト缶 400g
- にんにく 1片
- 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

下ごしらえ

- さいの目切り
- さいの目切り
- 角切り
- 角切り



お好みで、ローリエ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

★給食★ 8月31日

水ようかん

材料(4人分)

- 粉寒天 4g
- こしあん 200～300g
- 水 500～550cc



作り方

- ①粉寒天と水を火にかけ沸騰させる
- ②こしあんを入れ煮溶かす
- ③粗熱を取り、バットに入れ冷やす
- ④切る

