

2018年8月 給食予定実施献立

あゆみこども園

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	みどりちょうしをととのえる
1 水	わしやあげ	すきやきふうに きゅうりとちくわのあえもの たまねぎのみそしる	わつふる	ぎゅうにく、あつあげ、ふ ちくわ みそ、あぶらあげ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ほししいたけ、ねぎ きゅうり、だいこん にんじん、たまねぎ、わかめ
2 木	むらさきもちっぷ	たんどりーちきん おくら びーんずさらだ きやべつすーぶ	ゆでとうもろこし	とりにく、よーぐると だいず、ういー	こめ かれーこ あおじそどれっしんぐ	おくら にんじん、きゅうり、こーん、えだまめ にんじん、たまねぎ、きやべつ とうもろこし
3 金	わかめせんべい	◇ぶたばらとうがんにもの こまつなとやしのおかかかえ なめこのみそしる	ばなな	ぶたばらにく かつおぶし みそ、とうふ	こめ	にんじん、 <u>とうがん</u> 、ごぼう、れんこん こまつな、もやし なめこ、ねぎ
4 土		おべんとうもち				
6 月	ふわふわちっぷ	しろみぎかなのちーずやき ぶろっこりー まかろにさらだ こんそめすーぶ	ふらんくふると	からすがれい、ちーず ろーすはむ	こめ まかろに、まよどれ	ぶろっこりー にんじん、ちしやな にんじん、たまねぎ、ぼせり
7 火	ばなな	まーぼーはるさめ えびまよ ちしやな わかめすーぶ	まりーびすけつと ・ とろべー	ぶたみんち えび	こめ はるさめ、ごまあぶら てんぷらこ、まよどれ ごま	なす、たけのこ、たまねぎ、びーまん、ねぎ、しょうが、にんにく ちしやな わかめ
誕生会						
8 水	きゅうり	〈ぼーすでーらんち〉 みーとろーふ(からふるそーす) なつやさいさらだ とうみょうのすーぶ	けーき	あいびきみんち	こめ、かたくりこ しおれもんどれっしんぐ	たまねぎ、こーん ぼぶりか、ずっきーに れたす、えだまめ、とまと、ぼぶりか <u>とうみょう</u> もやし いちご
9 木	むらさきもせんべい	なん きーまかれー いんどふうさらだ ぶどう(でらうえあ)	きやろつとぜりー	ぎゅうみんち、ひよこまめ	なん じゃがいも、かれーるう まりねどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん きゅうり、むらさきたまねぎ、とまと でらうえあ にんじん、かんてん、りんごじゅーす
10 金	きういふる一つ	◇とりとやさいのあげびたし たこときゅうりのすのもの やさいのみそしる	よーぐると	とりにく たこ みそ、あぶらあげ	こめ	なす、かぼちゃ きゅうり、わかめ にんじん、だいこん、きやべつ
11 土		やまのひ				
13 月		おぼんやすみ				
14 火		おぼんやすみ				
15 水		おぼんやすみ				
16 木	まんまぼんせん	きぼうほいく おべんとうもち	さくつとあられ ・ とろべー			
17 金	あかちゃんせんべい	きぼうほいく おべんとうもち	いもけんび (乳児:むらさきもせんべい)			
18 土		おべんとうもち				
20 月	うのはなくつきー	さけのたるたるそーすがけ ぼてとどろっこりーのさらだ もやしのすーぶ	きらずあげ ・ おれんじ	さけ	こめ まよどれ じゃがいも	たまねぎ、ぼせり ぶろっこりー にんじん、もやし、たまねぎ
21 火	えだまめ	すふた わかめのなむる はるさめすーぶ	みずようかん	ぶたばらにく こしあん	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん、たまねぎ、びーまん、ほししいたけ、たけのこ わかめ、もやし、にんじん ちんげんさい、しいたけ かんてん
22 水	わしやあげ	◇そぼろどん きやべつとしそあえ とうがんにのみそしる	つなとこーんのすこーん	とりみんち みそ、あつあげ つな、すきむみるく、ばたー	こめ こむぎこ	にんじん、ごぼう、こまつな きやべつ、しそ にんじん、とうがん、ねぎ こーん
23 木	よーぐると	しよくぼん ういんなー ぼてとさらだ びーんずかれーすーぶ とりのからあげ とまと	すいか ・ おじぞうさんのおさがり	ういんなー(乳児:ういー) ろーすはむ だいず	しよくぼん じゃがいも、まよどれ かれーるう	にんじん、えだまめ、こーん びーまん、たまねぎ、こーん、にんにく、とまとかん
24 金	かぼちゃぼーろ	とりのからあげ とまと しーざーさらだ おくらのみそしる	くだものぜりー	とりにく べーこん みそ	こめ かたくりこ しーざーどれっしんぐ	とまと れたす、むらさきやべつ にんじん、たまねぎ、おくら
25 土		おべんとうもち				
27 月	さくつとあられ	ぎゅうぐれにごはん さばのしおやき おくら こまつなのおかかあえ ぐたくさんみそしる	ぶどう(でらうえあ) ・ おじぞうさんのおさがり	ぎゅうにく さば かつおぶし みそ、ぶたこまにく	こめ じゃがいも	えのき、ねぎ おくら こまつな にんじん、たまねぎ、きやべつ
28 火	ばなな	とんかつ こーんすろーさらだ じゃがいものみそしる	かきごおり ・ こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん)	ぶたろーす(ぶたこまにく) みそ	こめ ぼんこ、こむぎこ ふれんちどれっしんぐ じゃがいも かきごおりのしろっぷ	きやべつ、こーん、むらさきやべつ にんじん、たまねぎ、わかめ
29 水	ちーず	れいせいばすた おんやさい ふる一つよーぐるとあえ	(ふくしまけん) みそかんぶら	つな よーぐると みそ	すぼげてい じゃがいも じゃがいも	たまねぎ、とまとかん、にんにく、ぼせり にんじん、ぶろっこりー ふる一つかん
30 木	うのはなくつきー	◇とりにくのさつぱりに あすばら おほしさのあえもの なすとあつあげのみそしる	さつまいもぼん	とりにく ちーず、かつおぶし みそ、あつあげ	こめ	あすばら にんじん、おくら、こーん、えだまめ にんじん、 <u>なす</u> 、ねぎ
31 金	とまと	ぼーくかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ おれんじ	さかなつこーぱりんこ (乳児) <u>こまなしさかなつこ</u> <u>てつしおせんべい</u>	ぶたばらにく、すきむみるく	こめ じゃがいも、かれーるう しおれもんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、にんにく ふくじんづけ れたす、きゅうり、ぶとまと おれんじ

* _____は、自然食品のお菓子です。
* ♪印がついているメニューは、0・1才の配慮をしています。
* 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。
* □は、職員室前に食材を展示しています。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
* 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。



気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。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！




● 夏野菜を食べよう ●

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。

かぼちゃ

- ・免疫力を高める
- ・ミネラルが豊富




とまと

- ・食欲を増進させる
- ・体の熱を下げる
- ・のどを潤す




なす

- ・体の熱を下げる
- ・血の巡りをよくする




ピーマン

- ・ビタミンA・C・E豊富
- ・疲労回復




きゅうり

- ・体の熱を下げる
- ・喉を潤す
- ・利尿作用がある



とうもろこし

- ・胃腸の調子を整える
- ・疲労回復



夏野菜を使った食欲増進メニュー

- ・ラタトゥイユ
- ・夏野菜揚げ浸し
- ・夏野菜カレー



今月のメニューより

★おやつ★8月29日
今月の郷土料理 『福島県』
みそかんぷら



(4人分)
材料

ばれいしょ(じゃがいも)	400g	みりん	
味噌	50g	油	20cc
砂糖	30g	水	30cc
			80cc

作り方


- ① ばれいしょは皮をむかずに洗って水気をきり、油で揚げる
- ② 鍋に味噌、砂糖、みりんを合わせて火にかけ、練り味噌を作る
- ③ ②で作った練り味噌に、①を加えさらに煮詰めて出来上がり

じゃが芋のことを福島弁で「かんぷら」とよんでいたことから、この名がつけました。

熱中症予防・対策


①「水分を」こまめに摂ろう

喉が渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。



②「塩分を」ほどよく摂ろう

毎日の食事を通してほどよく塩分を摂りましょう。



③「丈夫な体」を作ろう

バランスの良い食事や睡眠をとり、丈夫な体を作ろう。

