

# 2018年8月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

	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	
誕生会	1★	水	ちーず とまとつなれのいせいぱすた てりやきちきん ぼてとさらだ	めろん ・ きらずあげ	しーちきん とりにく ろーすはむ	すばげてい じゃがいも、まよねーず	とまと、たまねぎ、れたす きゅうり、にんじん	
	2★	木	さくっと あられ うみのこかれー ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	とりにく、えび、いか、はんぺん、 すきむみるく とりむねにく	こめ、じゃがいも、かれーるう わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、なす、おくら ひじき、えだまめ、ぼぶりか、こーん、にんじん ばなな	
	3	金	おれんじ ◇おからのおとしあげ れたす ぴーまんのじゃこいため だいこんのすーぷ かつおうめ	よーぐると	おから、さば、たまご ちりめんじゃこ ぶたみんち	こめ かたくりこ ごま、ごまあぶら	かぼちゃ、にんじん、ねぎ れたす ぴーまん だいこん、わかめ、にんにく、ねぎ かつおうめ	
	4	土	おべんとうもち					
あゆっこ ひろば	6★	月	あかちゃん せんべい まぐろのたつたあげ おくら せんぎりだいこんのもの とうがんのみそしる	おしやぶりこんぶ ・ かりんとう	まぐろ あぶらあげ あつあげ、みそ	こめ かたくりこ	おくら きりぼしだいこん、にんじん とうがん、にんじん、ねぎ	
	7	火	きゅうり すぶた はるさめさらだ わかめすーぷ	おれんじゼリー	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ぴーまん、ほししいたけ きゅうり わかめ	
	8	水	よーぐると ひじきごはん とうがんときぬあげのそぼろに もみうり じゃがいものみそしる	すいか ・ どうぶつびすけつと	あぶらあげ とりみんち、きぬあげ みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	ひじき、にんじん とうがん きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	
	9	木	かぼちゃ ぼーろ ろーるばん らたとういゆ(ふらんす) とうもろこしのすーぷ	ひやしそめん	とりにく	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 とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ばせり	
	10★	金	ばなな ◇すずきのおろしぼんずがけ かぼちゃとひじきのきんぴら とうふとわかめのみそしる	ちーず ・ ♪ぱりんこ	すずき とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、ねぎ かぼちゃ、ひじき、にんじん わかめ、ねぎ	
	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	べびーはー す きぼうほいく おべんとうもち	こめぼんぼう				
	17	金	うのはな くつきー みーとぼーる すばげていさらだ きやべつのすーぷ	びすこ	みーとぼーる ろーすはむ	こめ すばげてい、まよねーず	きゅうり きやべつ、たまねぎ、にんじん	
	18	土	おべんとうもち					
	20	月	ちーず ぎゅうどん きゅうりとわかめのすのもの とうふとしめじのみそしる すいか	しよーとぶれつど (すこつとらんど)	ぎゅうにく とうふ、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ きゅうり、わかめ、れたす しめじ、ねぎ すいか	
	21★	火	むらさきいも ちっぷ ぼーべきゆーちきん(おーすとらりあ) いろどりやさいのぐりる じゃがいものすーぷ	かきごおり ・ まがりせんべい	とりにく	こめ ちゅうのうそーす じゃがいも	たまねぎ、しょうが、ばいながる ぼぶりか、ぶろっこりー、べびーこーん、にんじん たまねぎ、にんじん	
	22	水	りんご ◇いわしのかばやき こうやどうふのもの きやべつのみそしる	まかろにの きなこあえ	いわし こうやどうふ みそ	こめ	にんじん、ほししいたけ、いんげん きやべつ、たまねぎ、にんじん	
	23★	木	かりんとう しよくばん てづくりちーずかつ やさいのまりね こんそめすーぷ	ぶどう ・ うのはなくつきー	ぶたにく、ちーず、たまご ろーすはむ	しよくばん こむぎこ、ばんこ 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	
	24	金	とまと 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ぷ	たまごふしょう ぷりん	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、おいすたーそーす、 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、ぴーまん ひじき、こーん わかめ	
	25	土	おべんとうもち					
	27	月	にぼし やきそば にくだんごいりちゅうかすーぷ ばなな	かぼちゃけーき	ぶたにく ぶたみんち、とりみんち	ちゅうかめん、やきそばそーす かたくりこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、きくらげ ばなな	
	28★	火	ふわふわ ちっぷ ◇ちきんなんばん むしやさい はるさめすーぷ	なし ・ ねじねじおかき	とりにく、たまご ろーすはむ	こめ かたくりこ、まよねーず はるさめ	たまねぎ、ばせり きやべつ、にんじん、こーん きゅうり	
	29	水	よーぐると からすがれいのちーずやき れいしやぶさらだ まかろにすーぷ	えだまめ ・ わしやあげ	からすがれい、ちーず ぶたにく ペーこん	こめ ごまどれっしんぐ まかろに	れたす、きゅうり にんじん、たまねぎ、ぴーまん	
	30★	木	あかちゃん せんべい なしごれん(いんどねしあ) めだまやき とまと きゅうり かれーすーぷ	ほつとどつく	とりにく たまご	こめ おいすたーそーす、にんじんちっぷ かれーこ	ぼぶりか、にんじん、たまねぎ とまと、きゅうり きやべつ、にんじん、たまねぎ、えりんぎ、こーん、にんにく	
⑤ガリバー 村お泊り保 育	31	金	ぶどう ういんなー ぶちとまと ごもくまめのにももの ぼいるきやべつ なすのみそしる	みれーびすけつと	ういんなー だいず あつあげ、みそ	こめ	ぶちとまと にんじん、ほししいたけ、こんぶ、こんにやく なす、にんじん、ねぎ	

\* \_\_\_\_\_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。  
 \* (国名)のついている献立名はその国の国民食です。  
 \* □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。  
 \* ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。  
 \* 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。



毎日の気温が高く、暑い日が続いています。私達は日中はもちろん、寝ている間にもたくさんの汗をかいています。寝る前には1杯の水を、朝にもしっかり水分補給と朝ごはんを食べて暑さに負けない体を作っていきましょう。



## 冷たい麺が美味しい季節ですが...

暑いときにはのどごしの良い冷たい麺類が食べたくなります。ついつい麺ばかり食べてしまいがちですが、そんなときにも麺の上に具材を乗せたり、おかずを添えていろいろな食材から栄養を補給すると良いですね。満腹感も感じやすくなります。バランス良く栄養の摂れるおすすめのレシピを一つ紹介します。



### 豚肉と厚揚げの野菜炒め

材料(4人分)

豚もも肉薄切り 200g  
酒 大さじ1  
厚揚げ 200g  
玉ねぎ 1/2個 薄切り  
キャベツ 3枚 短冊切り  
人参 1/2本 短冊切り  
ピーマン 2個 細切り  
生姜 少々

作り方

①豚肉を1口大に切り、酒をまぶしておく  
②厚揚げは縦半分にして1cm幅に切る  
③フライパンに油を熱し、生姜を炒め、豚肉、玉ねぎ、人参を入れて炒める  
④肉に火が通ったら厚揚げ、キャベツ、ピーマンを入れ、しんなりしてきたら醤油とみりんで味をつける



## 食材豆知識



### レタス

レタスはシャキシャキ感が爽やかな夏の食材です。レタスには、イライラを鎮め、リラックス効果を高める成分が含まれているそうです。ゆっくり睡眠を取りたい時に、おすすめです。

#### ○こんな料理に○

レタスチャーハン  
レタスと卵のスープ  
レタスのシーザーサラダ  
レタスのおひたし  
レタスと鶏肉の炒めもの  
ロールレタス

#### ○レタスの栄養○

ほとんどが水分です。しかし、βカロチン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維なども含まれています。その中でもβカロチンは油との相性が良いので、さっと油で炒めれば、かさが減って量もたくさん食べられます。

### スイカ

夏が旬のスイカは真っ赤で甘いです。夏の暑さを凌ぐのに必要な水分を補給してくれ、歯ごたえや、色彩もきれいで、五感で楽しめる果物です。

#### ○スイカの皮を使って○

・スイカの皮の浅漬け  
スイカの皮を薄切りにして、少しの塩で揉む。そのままでも良いですが、酢、砂糖、薄口醤油をあわせて漬けて入れて美味しいです。  
・スイカの皮と豚肉の炒めもの  
スイカの皮を短冊切りにし、豚肉と炒め、塩、胡椒で味付けをする。醤油やオイスターソースで味付けしても美味しいです。

#### ○スイカの栄養○

スイカの果肉成分の90%以上が水分で、体を冷やす作用があるので、夏場の熱中症予防に効果があります。利尿作用のある成分も含まれているので、体のむくみを取る効果もあります。カリウムも多く含まれていて、尿と一緒に余分な塩分などを排出します。

## 今月のメニューより

### トマトとツナの冷製パスタ ★1日の給食★

材料(4人分)

スパゲティ 400g  
トマト 2個 角切り  
玉ねぎ 1/4個 みじん切り  
シーチキン 1缶 汁気を切る  
レタス 2枚 千切り  
濃口醤油 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2



作り方

①◇をボウルに入れ、玉ねぎを入れ、冷蔵庫で15分ほど漬ける  
②①にトマトとシーチキンも加える  
③スパゲティを塩水で茹で、水で締める  
④レタスと③を②で和える  
※玉ねぎはレンジで1分ほど加熱してから◇に入れると辛味がなくなり、子どもでも食べやすくなります



## 世界の料理

### フランス

○ 9日の給食 ○

ラトウイユ・・・フランス南部名物の野菜の煮込み料理。トマト・ナス・ピーマンなどの野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、野菜のもつ水分でじっくり煮込んだものです。



### オーストラリア

○ 21日の給食 ○

バーベキュー・・・オーストラリアではバーベキューは生活の中に溶け込み、なくてはならない習慣で、家庭料理として古くから親しまれている国民食です。温暖な地域であるため、1年を通して外で食事を楽しむことが出来ます。



### スコットランド

○ 20日のおやつ ○

ショートブレッド・・・スコットランドの伝統的なお菓子です。"short" は食感がサクサク、あるいはポロポロするという意味、"bread" はパンのことを指します。もっとも一般的な形状のものは「フィンガー」(fingers) と呼ばれる長方形のもので、粉・バター・砂糖の順に混ぜてひとまとまりになってから手でさらに練り、平らな長方形に形作って冷蔵庫で冷やして固め、硬くなってから小さな長方形に切り分け、表面にフォークで窪みを作ってから、オーブンで焼き上げます。



### インドネシア

○ 30日の給食 ○

ナシゴレン・・・「ナシ」は「ご飯」、「ゴレン」は「揚げる、炒める」という意味。インドネシア・マレーシアのチャーハンです。具に鶏肉または牛肉・えび・たまねぎなどを用い、ケチャップマニス(甘い醤油のようなもの)やサンバル(チリソース)で味をつけます。目玉焼きやクルプック(エビのせんべい)が添えられます。給食で

