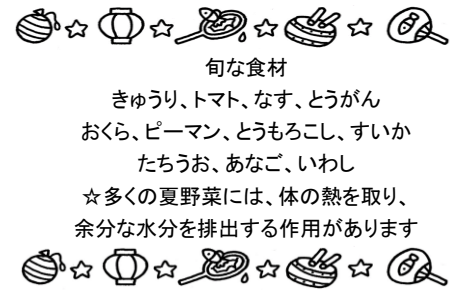




8月 給食だより

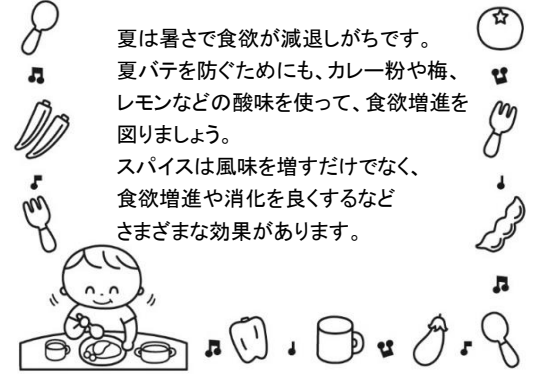
中央保育所



旬な食材

きゅうり、トマト、なす、とうがん
 おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか
 たちうお、あなご、いわし
 ☆多くの夏野菜には、体の熱を取り、
 余分な水分を排出する作用があります

夏場に食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。
 夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、
 レモンなどの酸味を使って、食欲増進を
 図りましょう。
 スパイスは風味を増すだけでなく、
 食欲増進や消化を良くするなど
 さまざまな効果があります。

【8月7日のレシピ】 バンバンジー 10人分

- ・ 鶏むね肉 400g (胡麻ドレッシング)
- ・ 白葱 30g
- ・ 土生姜 30g
- ・ 胡瓜 150g
- ・ 人参 100g
- ・ キャベツ 200g
- ・ もやし 100g
- ・ 小松菜 100g
- ・ マヨネーズ 36g
- ・ 味噌 12g
- ・ 砂糖 9g
- ・ 薄口醤油 18g
- ・ 酢 15g
- ・ ごま油 4g
- ・ すりごま 27g

- ①鶏むね肉の上に、輪切りした土生姜・白葱をのせて蒸す
- ②胡瓜・人参は千切り、キャベツは角切りにし茹でる
- ③もやし・小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切っておく
- ④鶏むね肉が冷めたら、ほぐす
- ⑤胡麻ドレッシングと材料を合わせる

～糖分の取りすぎに注意～

暑い日は、冷たい飲み物がおおいしく感じられます。
 しかし、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの
 清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もありま
 す。
 糖分のとりすぎにならないように、成分表を確認したり、
 食べ物に入っている糖分と合わせて考え、上手に飲む
 ようにしましょう！！

子ども達が大切に育てているトマト・ピーマン・茄子
 などの夏野菜が大きな実を付けています！
 毎日水をやり、太陽の光をたくさん浴びた野菜は、
 みずみずしくて美味しそうです。
 収穫した夏野菜は給食で使ったり、ミニトマトは
 そのまま食べたり。。。
 先月、4・5歳のクッキングでは収穫した夏野菜を
 使って餃子の皮ピザを作りました♪



日	献立名	材料名	おやつ
1	☆スープカレー	えび 竹輪 ウィンナー 卵 青のり じゃが芋	おかし
木	竹輪の磯辺揚げ	南京 パセリ ピーマン パプリカ 玉葱 人参	ミルク
2	魚のフライ	鮭 カニカマ わかめ コーン	おかし
金	カニカマとわかめの酢の物	キャベツ 胡瓜	ミルク
3	お好み焼き	豚ミンチ 卵 チーズ 人参 青のり	
土	チーズ	青葱 キャベツ 長芋 板こんにやく	
5	筑前煮	竹輪 鶏肉 厚揚げ わかめ 人参 キャベツ 蓮根 干し椎茸 ゴマ	野菜蒸しパン
月	トマトときゅうりのさっぱりサラダ	いんげん トマト 牛蒡 板こんにやく 胡瓜 コーン 大根	ミルク
6	焼き魚	鮭 ほうれん草 人参	おかし
火	三色おひたし	ゴマ もやし	ミルク
7	バンバンジー	鶏肉 卵 高野豆腐 味噌 小松菜	チューベツ
水	高野の卵とじ	人参 グリーンピース 土生姜 胡瓜 もやし ゴマ	ミルク
◎8	ケーキご飯 サラダ	鶏肉 ブロッコリー 人参 トマト 枝豆	チーズケーキ
木	マーマレードチキン	コーン じゃが芋 マーマレード	ミルク
9	☆魚の南蛮漬け	ほき ハム チーズ さつま芋 トマト パプリカ	アメリカンドッグ
金	レインボーサラダ	枝豆 ピーマン 胡瓜 玉葱 コーン じゃが芋 人参	ミルク
10	焼きうどん	豚肉 チーズ 青のり 人参 ピーマン	
土	チーズ	もやし ピーマン うどん	
13	和風ポトフ	竹輪 ウィンナー 厚揚げ ブロッコリー	おかし
火	竹輪の生姜煮	人参 キャベツ 玉葱 じゃが芋 ゴマ	ミルク
14	野菜たっぷり中華スープ	竹輪 ベーコン 卵 豆腐 大豆 昆布	おかし
水	大豆煮	人参 青葱 ブロッコリー 筍 春雨	ミルク
15	ポークビーンズ	豚肉 ハム 大豆 ひじき 人参 オクラ ゴマ	おかし
木	目玉焼き	トマト 玉葱 コーン しめじ 胡瓜 じゃが芋	ミルク
16	具だくさん味噌汁	卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱	おかし
金	ゆで卵	牛蒡 えのき 大根 じゃが芋 板こんにやく	ミルク
17	中華丼	ムキエビ なたと チーズ 白菜	
土	チーズ	筍 玉葱 人参	
19	豚肉と茄子の炒め煮	平天 豚肉 厚揚げ 味噌	☆豆腐のカップケーキ
月	春雨の酢の物	ピーマン 茄子 人参	ミルク
20	五目卵焼き	ちりめん 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 干し椎茸	ヨーグルト
火	ちりめんとピーマンの佃煮	ピーマン 茄子 人参 人参 玉葱 板こんにやく	
21	魚の照り焼き	ほき 人参 キャベツ	チューベツ
水	キャベツの塩昆布和え	胡瓜 昆布	ミルク
22	ハンバーグ(デミグラスソース)	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 ブロッコリー	おかし
木	スパゲティ-サラダ	人参 胡瓜 玉葱 コーン スパゲティ-	ミルク
23	チーズコロッケ	豚ミンチ 卵 チーズ 人参 ブロッコリー	ホットケーキ
金	ブロッコリーのおかか和え	キャベツ コーン 玉葱 じゃが芋 花かつお	ミルク
24	二色サンドイッチ	卵 チーズ 人参 胡瓜 マーガリン	
土	チーズ	いちごジャム 食パン	
26	夏野菜カレー ゆで卵	牛肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン ゴマ 胡瓜	おかし
月	ひじきとオクラのサラダ	茄子 ピーマン 玉葱 じゃが芋 ひじき オクラ	ミルク
◎27	☆照り焼き丼 ポテトサラダ	色板 鶏肉 卵 豆腐 わかめ 人参 のり	アイスクリーム
火	すまし汁 煮卵	青葱 キャベツ 大根 じゃが芋 ハム 胡瓜	ミルク
28	☆酢豚	鶏肉 厚揚げ わかめ ほうれん草 人参 じゃが芋	プリン
水	ほうれん草ともやしのナムル	パプリカ ピーマン もやし 生椎茸 玉葱 筍 ゴマ	ミルク
29	鶏つくね サラダ	鶏ミンチ 豆腐 ひじき 枝豆 南京 トマト	おかし
木	かぼちゃの冷製スープ	ブロッコリー 玉葱	ミルク
30	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ ハム 豆腐 ひじき 人参 トマト	おかし
金	ひじきのマリネ	青葱 大根 土生姜 コーン 胡瓜 コーン	ミルク
31	冷やし中華	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜	
土	チーズ	中華麺 ゴマ	

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください