



8月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4年 8月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	月	1日牛乳 かし 29日牛乳 オレンジ	パン スパゲティサラダ かぼちゃスープ 1日魚の香草焼き ウィナー炒め 29日魚のコーンクリーム焼	鮭 卵 シーチキン ベーコン	テーブルロール スパゲティ	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 しいたけ パセリ	1日メロン かし 29日おからドーナツ	いも類
2	火	牛乳 昆布 かし	枝豆ごはん じゃが芋そぼろ煮 そうめんうりのごま酢あえ みそ汁	しらす干し 合挽肉 厚揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 大根 なす きゅうり そうめんうり 小葱	すいか かき	野菜類
3	水	ヨーグルト かき	パン 鶏肉のてりやき スキムスープ 3日和風サラダ 31日梨酢あえ	鶏もも肉 ベーコン 3日水煮大豆 かにフレーク 31日たこ	ミニクワッサン じゃが芋	人参 玉葱 もやし キャベツ きゅうり 3日ごぼう ひじき 31日梨	ぶどう かき	3日魚介類 31日豆類
4	木	牛乳 りんご	しろごはん 煮魚 ちくわの甘煮 オクラの納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 ちくわ 納豆 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	きゅうり おくら 人参 玉葱 ごぼう 大根 小葱	4日かぼちゃケーキ 18日梨 かし	野菜類
5	金	牛乳 かき	パン 中華風ローストポーク わかめとコーンサラダ ビーンズスープ	豚肉(ひれ) 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 コーン(粒) きゅうり 人参 レタス セロリ	オレンジジュース バナナ かし	種実類
6	土	牛乳 かき	なす入スパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し えび	スパゲティ じゃが芋	人参 キャベツ ほうれん草 しめじ ピーマン なす		豆類 野菜類
8	月	牛乳 りんご	ゆかりごはん 大豆五目煮 ミートボール甘煮 キャベツの塩昆布あえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 ミートボール 白身魚すり身	米 こんにやく	キャベツ 人参 大根 しめじ 小葱 ごぼう 昆布	8日すいか かし 22日ゼリー かし	種実類 野菜類
9	火	100%ジュース かき	パン りんご入コールスロー ちくわのいそべ揚げ ズッキーニスープ	ちくわ 卵	テーブルロール じゃが芋	キャベツ 人参 りんご きゅうり ズッキーニ 玉葱	メロン スルメ かし	豆類
10	水	牛乳 バナナ	カレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 ししやも 豚こま切	米 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 トマト 甘夏(缶詰)	ぶどう かき	野菜類
17	水	牛乳 かき	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 パセリ コーン(クリーム)	メロン かし かえりちりめん	いも類
23	火	100%ジュース かき	パン りんご入コールスロー 魚のかおり揚げ ズッキーニスープ	9日ちくわ 卵 29日白身魚	テーブルロール じゃが芋	キャベツ 人参 りんご きゅうり ズッキーニ 玉葱	メロン スルメ かし	豆類
24	水	牛乳 バナナ	夏野菜のカレーライス ししやも ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ	牛こま切 水煮大豆 ししやも 水煮大豆 油揚げ	米 こんにやく	なす かぼちゃ キャベツ 人参 玉葱 トマト ズッキーニ きゅうり	ぶどう かき	いも類
25	木	牛乳 チーズ かし	【食育の日】 そうめん 鶏肉マーマレード焼き 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	鶏もも肉 ロースハム 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ のり	牛乳 かき	いも類 野菜類
26	金	牛乳 かき	パン 魚のごま焼き 香味あえ コーンスープ	白身魚	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ もやし 人参 玉葱 きゅうり パセリ	ヨーグルト りんご かし	野菜類 豆類
27	土	牛乳 かき	きつねうどん チンジャオオロースー いそべポテト 果物	油揚げ 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン 青のり なす 水煮菊 しょうが		野菜類
30	火	牛乳 昆布 かし	枝豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ピーナツあえ みそ汁	しらす干し 合挽肉 厚揚げ	うどん じゃが芋	人参 玉葱 なす 大根 キャベツ ほうれん草 小葱	すいか かき	野菜類

12(金)・13(土)・15(月)・16(火)はお盆です。給食はありません

夏野菜で厳しい夏の暑さを乗り切りましょう

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

旬の食材 夏野菜を食べよう

夏の緑黄色野菜は、β-カロテン・ビタミンB1・B2・Cや鉄、カルシウム、カリウム等のビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

☆トマト



夏の体力回復に効果的。血圧を低下させたり、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化に作用があります。免疫力アップや食欲増進などの効果も。サラダやジュースなどに。

☆ピーマン



ビタミン類が豊富で疲労回復効果が高い。風邪予防や肌の健康も。免疫力を高めるカロテンも豊富で油で調理すると吸収されやすくなります。炒め物や肉詰めなどに。

☆ナス



体を冷やす効果があるので夏にぴったりな食材です。便秘の予防・改善、血のめぐりもよくします。皮には栄養がたくさんあるので調理する時は皮ごと使しましょう。焼きナスや炒め物などに。

☆かぼちゃ



免疫力を高め、栄養豊富です。ヘタがコルクのように枯れているものが完熟の目安です。煮物や揚げ物やスープなどに。

☆きゅうり



体を冷やす効果があります。水分とカリウムが多く汗をかく季節にぴったりです。サラダや漬物などに。

毎日、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

引き続き、食中毒予防、コロナ感染予防(手洗い・うがい・消毒・換気)もしっかりとしていきたいでしょう。