

	献立名	3時のおやつ
月 25	ポークジンジャー 野菜サラダ みそ汁(豆腐、わかめ、人参、えのき茸、ねぎ)	お茶 冷やしそうめん
火 12.26	魚の香り焼き 春雨のきんぴら(春雨、天ぷら、ごぼう、人参、干し椎茸、ピーマン) みそ汁(なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) 果物
水 27	チキンカレー ツナコーンサラダ(ツナ缶、コーン缶、きゅうり、わかめ、人参) 果物	お茶 プリン(手作り)
木 28	魚と野菜の甘酢あん(魚の切り身、玉ねぎ、人参、いんげん) ごまじゃこ和え(小松菜、もやし、人参、ちりめんじゃこ) みそ汁(干切り大根、人参、厚揚げ、ねぎ)	冷やしミルクココア 果物
金 1	親子丼 きゅうりのレモン風味和え(きゅうり、キャベツ、みかん缶)	お茶 アイスパンちゃん お菓子
土 2.30	肉うどん きゅうりの昆布和え	牛乳 ミニパン
月 4.18	魚の塩焼き ポテトサラダ すまし汁(おくら、玉ねぎ、人参、えのき茸)	牛乳 メロントースト(手作り)
火 5.19	おにぎり(※以上児さんは持参した白ごはんを ラップおにぎりにします) 焼きそば、スープ	牛乳 果物 お菓子
水 6.20	鶏肉のにんにくしょうゆ焼き きゃべつとコーンのサラダ(キャベツ、ホールコーン、人参) スープ(かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ)	牛乳 カルピスゼリー(手作り)
木 7.21	魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ(ひじき、人参、きゅうり、プロセスチーズ) スープ(エリンギ、しめじ茸、玉ねぎ、人参、ねぎ)	7日:牛乳・メロンパン(手作り) 21日:飲むヨーグルト お菓子
金 8.22	豆腐のそぼろ煮(豆腐、合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース) ハムともやしの中華和え みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、にら)	牛乳 お豆ちゃんケーキ(手作り)
土 9.23	柳川風煮(豚肉、ごぼう、干し椎茸、人参、玉ねぎ、卵、ねぎ) 二色野菜の香味漬け	牛乳 果物 お菓子

8月 給食たより

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。
暑い夏を乗り切る秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。食事をしっかり摂って、身体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑い夏とつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



おいしかったね

さくら組さんが一生懸命に育ててくれた畑の野菜、オクラ、ピーマン、なすの収穫をしました。子ども達は、一人ひとり手に取って触ったり、匂いを嗅いだり、切ってみたりして、その後は、夏野菜カレーやオニオンスープに入れて美味しく頂きました。

私たちが育てました。



人気のレシピ

7月のお誕生会メニューの「タコライス」と子供たちもよく食べてくれたおやつ「じゃこ入りいも天」を紹介します。

《タコライス》

【材料】：4人分 (g)
 合ミンチ：200
 サラダ油：少々 ①
 刻みにんにく：少々
 白ごはん：4人分
 ② レタス：1/4玉
 トマト：1玉
 ケチャップ：16
 中濃ソース：8
 砂糖：8
 しゅうゆ：少々
 鶏ガラスープの素：少々
 水：少々
 カレー粉：少々

★作り方

- ①レタスは千切り、トマトはコロコロサイズに切る。
- ②サラダ油を熱し、刻みにんにく、合ミンチをしっかりと炒める。
- ③①の調味料を入れ、20分程煮詰め、ある程度水分を飛ばす。
- ④白ごはんの上に③をのせて、②をのせたら出来上がり。

《じゃこ入りいも天》

【材料】：4人分 (g)
 さつまいも：180
 ちりめんじゃこ：15
 小麦粉：60
 卵：24
 塩：少々
 青のり：0.8
 揚げ油：適量

★作り方

- ①さつまいもは、厚めの千切りにする。
- ②小麦粉、卵を混ぜて、生地を作ったら①とちりめんじゃこ、塩、青のりを入れ混ぜ合わせる。
- ③適量を木しやもどに乗せて、油に落とす揚げます。



★8月29日(金) お誕生会

【メニュー】

- ・おにぎり
- ・鶏のから揚げ(添え野菜)
- ・スパゲティ炒め
- ・すまし汁

【3時のおやつ】

- ・牛乳
- ・手作り豆乳蒸しパン



※8月は、「お弁当の日」はありません。
 ※27(水)は、以上児さんは、ごはんを多めに持って来て下さい。
 ※13, 14, 15, 16日は、別メニューになります。