

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(火)	鱈のトマトソースがけ 大豆とひじきの煮物 味噌汁	鱈、玉ねぎ、トマトピューレ、大蒜、コンソメ、砂糖、塩、醤油、酒、ケチャップ 大豆、ひじき、厚揚げ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	冷やしうどん 昆布 お茶	23日(水)	鮭の塩麴焼き 切干大根の煮物 味噌汁	鮭、塩麴 切干大根、人参、ワレット、厚揚げ、砂糖、醤油、みりん、酒 玉ねぎ、豆腐、葱、味噌	和風焼うどん するめ 牛乳
2日(水)	豚肉とキャベツの味噌炒め スパゲッティサラダ つみれ汁	キャベツ、豚肉、大蒜、人参、ピーマン、酒、味噌、みりん パスタ麺、きゅうり、トマト、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨドレ あごミンチ、白ネギ、しめじ、酒、醤油、塩	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	24日(木)	かぼちゃと豚バラの甘辛煮 納豆サラダ 中華スープ	豚肉、かぼちゃ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、ほうれん草、人参、納豆、砂糖、醤油、酢 豆腐、椎茸、わかめ、中華だし	きなこだんご 昆布 牛乳
3日(木)	肉じゃが 春雨サラダ すまし汁	じゃがいも、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 椎茸、もやし、わかめ、醤油	豆腐だんご 昆布 牛乳	25日(金) 誕生日会 ☆角さん	雑穀ごはん ☆鶏むねチキンカツレツ しらすあえ すまし汁、メロン	雑穀、ずし酢 鶏胸肉、塩、酒、マヨドレ、パン粉、粉チーズ、油、バター、ミニトマト、オリーブオイル もやし、きゅうり、人参、しらす干し、塩昆布、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	ライスコロケ じゃこ お茶
4日(金) 七夕会 ☆柳楽さん	コーンごはん ☆鶏胸肉の甘辛チキンだれ さっぱりサラダ そうめん汁、スイカ	コーン、醤油、酒、みりん 鶏胸肉、塩、酒、片栗粉、油、醤油、酒、みりん、砂糖、にんにく、ごま トマト、きゅうり、玉ねぎ、砂糖、醤油、酢、塩 そうめん、玉ねぎ、オクラ、花麴、醤油	みかんゼリー きゅうり 牛乳	26日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールウ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	レーズンパン 昆布、お茶
5日(土) ☆石崎さん	☆もずく丼 豚汁	もずく、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、コーン、モロヘイヤ、生姜、油、醤油、みりん 豚肉、人参、もやし、椎茸、薄揚げ、葱、味噌	ほうれん草パン 昆布、お茶	28日(月)	豆腐のそぼろあんかけ キャベツときゅうりの和え物 すまし汁	豆腐、鶏ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩昆布 おつゆ麴、玉ねぎ、ほうれん草、醤油	きなこおはぎ じゃこ お茶
7日(月)	豚肉と高野豆腐の味噌煮 ナムル すまし汁	豚肉、高野豆腐、人参、ピーマン、醤油、味噌、みりん、砂糖、中華だし もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油、ごま油 えのきだけ、玉ねぎ、わかめ、醤油	雑穀おにぎり じゃこ お茶	29日(火)	枝豆ごはん 海苔塩唐揚げ 白和え 味噌汁	枝豆、醤油、酒、みりん 鶏肉、片栗粉、生姜、大蒜、塩、青のり 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、すりごま、砂糖、醤油、味噌、塩 キャベツ、薄揚げ、葱、味噌	かぼちゃスティック きゅうり 牛乳
8日(火)	梅じゃこごはん 手羽元のさっぱり煮 磯和え 味噌汁	梅干し、しらす干し 手羽元、塩、生姜、醤油、酒、酢、砂糖、みりん、ごま キャベツ、人参、きゅうり、海苔、しらす干し、醤油 じゃがいも、なす、玉ねぎ、味噌	焼きたももコシ トマト 牛乳	30日(水)	鯖の味噌煮 トマトときゅうりのじゃこサラダ すまし汁	鯖、生姜、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 トマト、きゅうり、しらす干し、砂糖、醤油、酢 えのきだけ、玉ねぎ、わかめ、醤油	ミートスパゲティ するめ 牛乳
9日(水) ☆川井さん	鱈フライ 豆腐サラダ 味噌汁	鱈、パン粉、小麦粉、ケチャップ、ソース、砂糖 豆腐、レタス、きゅうり、トマト、すりごま、砂糖、醤油、酢 かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	☆ピザトースト するめ 牛乳	31日(木)	かぼちゃの中華風煮 和風サラダ 味噌汁	かぼちゃ、豚ミンチ、生姜、中華だし、醤油、酒 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢 豆腐、なめこ、わかめ、味噌	みたらしだんご 昆布 牛乳
10日(木) ☆寺本さん	☆トマトキーマカレー レタスサラダ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、トマト缶、カレールウ、油 レタス、きゅうり、トマト、コーン、ツナ、砂糖、醤油、酢	枝豆団子 昆布 牛乳	※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。			
11日(金)	山の日			8月の食事だより 先日、こぐま組、ちいぼっぼの給食懇談会を行いました。給食を実際に食べて、味付けや量、食材の形状を知って頂くと共に、子どもが意欲的に食べている姿を見て頂けたかと思えます。懇談会では、食事で悩んでいる事を保護者同士で話し合うことが出来ました。皆さん毎日忙しいながらも、子どもの事をしっかり考えておられるなあと感じました。 保護者の皆様のご協力もあり、様々な「時短レシピ」が集まってきました。募集したレシピの中から数点献立に入れさせていただきました。年度末のオリジナルレシピ集の出来上がりが今から楽しみです。給食懇談会の中で、改めて仕事と家事の両立の難しさを感じました。ある本に、人生の最後を迎える時、後悔する事トップ2の中に「働きすぎなかったらよかった」という事が書いてありました。働き過ぎた結果、自分のやりたかったこと、大切な家族と一緒に時間を過ごせなかったことを後悔するという事です。反対に「働きすぎは後悔しても、一生懸命に子育てしたことを後悔する人はいなかった」と記してありました。皆さんは、この言葉に何を感じますか？仕事も大事…だけど大切な家族との時間はかけがえないものです。一生モノとなる家族の思い出をたくさん作って、その事を思い出すだけで、幸せいっぱいになれる…そんな豊かな人生にしていけたらいいなと思っています。			
12日(土)	(お弁当)		パン、昆布、お茶	※懇談会の中で、「砂糖が脳に及ぼす影響を知りたい」と質問が上がりました。その回答を裏面に記載していますので、ぜひ最後まで読んでみてくださいね。			
14日(月)	特別保育(お弁当)		パン、昆布、お茶	◎時間がたってもくっつかない！そうめんの茹で方♪ ①沸騰したお湯にそうめんを入れ、軽く麺をほぐす。 ②再沸騰したら鍋に蓋をして火を止める。 ③5分経ったら冷水にとり、よく洗ってぬめりを落とす。			
15日(火)	特別保育(お弁当)		パン、昆布、お茶	吹きこぼれの心配もなく、ストレスフリーです☆			
16日(水)	赤魚の甘酢あんかけ 高野豆腐とひじきの煮物 味噌汁	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢、ケチャップ 高野豆腐、ひじき、油揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、なす、葱、味噌	冷やし中華 昆布 お茶	※ ☆は保護者の方に考案していただいた「時短レシピ」です。			
17日(木)	茄子のカレー煮 ポテトサラダ コンソメスープ	茄子、豚肉、玉ねぎ、人参、カレールウ じゃがいも、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ しめじ、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	コーンチーズ団子 きゅうり 牛乳				
18日(金)	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ すまし汁	かぼちゃ、豚ミンチ、油、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、酢、レモン汁、塩、オリーブオイル 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	炒飯おにぎり じゃこ お茶				
19日(土)	炊き込みご飯 中華スープ	人参、薄揚げ、ひじき、醤油、酒、みりん 豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、しいたけ、ニラ、中華だし	かぼちゃパン 昆布、お茶				
21日(月)	たっぷり野菜の麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、にんにく、油、長ネギ、なす、ピーマン、赤ピーマン、ワレット、中華だし、酒、醤油、味噌、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、砂糖、酢、塩 茄子、玉ねぎ、葱、味噌	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶				
22日(火) ☆石倉さん	豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大蒜、人参、酒、味噌、みりん マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、薄揚げ、モロヘイヤ、醤油	☆じゃがいもの しらすチーズ焼き 昆布、牛乳				

※ ☆は保護者の方に考案していただいた「時短レシピ」です。

◎時間がたってもくっつかない！そうめんの茹で方♪

- ①沸騰したお湯にそうめんを入れ、軽く麺をほぐす。
- ②再沸騰したら鍋に蓋をして火を止める。
- ③5分経ったら冷水にとり、よく洗ってぬめりを落とす。

吹きこぼれの心配もなく、
ストレスフリーです☆

