

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(金)	コロッケ 和風サラダ 味噌汁 もずく丼	じゃがいも、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、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 豚肉、人參、さつまいも、しめじ、ごぼう、豆腐、葱、味噌 豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人參、葱、片栗粉、塩麹、中華だし、砂糖 キャベツ、人參、きゅうり、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 おつゆ麩、玉ねぎ、ほうれん草、醤油	雑穀おにぎり きゅうり お茶	雑穀、すし酢 きゅうり、塩
2日(土)	豚汁	鶏肉、人參、さつまいも、しめじ、ごぼう、オクラ、生姜、油、醤油、みりん	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
4日(月)	あつさり塩麻婆豆腐 梅おかかサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人參、葱、片栗粉、塩麹、中華だし、砂糖 キャベツ、人參、きゅうり、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 おつゆ麩、玉ねぎ、ほうれん草、醤油	砂糖おにぎり じゃこ お茶	玉ねぎ、人參、中華だし
5日(火)	肉じゃが そうめんかぼちゃのごまマヨえ 味噌汁	じゃがいも、豚肉、生姜、人參、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、なめこ、葱、味噌 鶏肉、片栗粉、生姜、大根、塩、青のり トマト、きゅうり、レタス、砂糖、醤油、酢 そうめん、玉ねぎ、オクラ、醤油	冷やうどん 昆布 お茶	うどん、トマト、きゅうり、天かす、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模は人參
6日(水)	糖のドトソースがけ 切干大根の煮物 すまし汁	豆腐、玉ねぎ、トマトビュレ、大根、コンソメ、砂糖、塩、醤油、酒、ケチャップ 切干大根、人參、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	かぼちゃスティック トマト 牛乳	かぼちゃ、バター、塩
7日(木)	枝豆ごはん 海苔塩唐揚げ トマトサラダ そうめん汁、果物	枝豆、しらす干し、塩 鶏肉、片栗粉、生姜、大根、塩、青のり トマト、きゅうり、レタス、砂糖、醤油、酢 そうめん、玉ねぎ、オクラ、醤油	フルーツゼリー 牛乳	ゼラチン、もも缶、パイン缶、みかん缶、砂糖
8日(金)	豚肉とキャベツの味噌炒め ポテトサラダ すまし汁 給食懇談会	じゃがいも、人參、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨレ 椎茸、もやし、わかめ、醤油 コーン、醤油、酒、みりん ベーコン、玉ねぎ、人參、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	豆腐だんご きゅうり 牛乳 ジャムサンド きゅうり、お茶	豆腐、だんごの粉、砂糖、油
9日(土)	ポトフ	コーン、醤油、酒、みりん ベーコン、玉ねぎ、人參、キャベツ、じゃがいも、コンソメ		食パン、ジャム
11日(月)	山の日			
12日(火)	ハヤシライス りすぐみはポトフ マカロニサラダ	豚肉、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、なす、トマト缶、ハヤシルー 豚肉、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、なす、コンソメ マカロニ、人參、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨレ	ツナおにぎり じゃこ お茶	ツナ、醤油、酒、みりん
13日(水)	希望保育(お弁当)		パン、きゅうり、お茶	
14日(木)	希望保育(お弁当)		パン、きゅうり、お茶	
15日(金)	希望保育(お弁当)		パン、きゅうり、お茶	
16日(土)	(お弁当)		パン、きゅうり、お茶	
18日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	豚ミンチ、高野豆腐、人參、砂糖、醤油、酢、ケチャップ 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶	枝豆、塩昆布、塩
19日(火)	梅じゃごはん 手羽元、塩、生姜、醤油、酒、酢、砂糖、みりん、ごま キャベツの煮びたし 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、人參、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なす、えのきだけ、葱、味噌	焼きトウモロコシ 米粉クッキー 牛乳	とうもろこし 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油
20日(水)	赤魚の甘酢あんかけ 白和え すまし汁	赤魚、玉ねぎ、人參、ピーマン、砂糖、醤油、酢、ケチャップ 豆腐、ほうれん草、しめじ、人參、しらたき、醤油、みりん、すりごま、砂糖、醤油、味噌、塩 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	冷やし中華 昆布 お茶	中華麺、ハム、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、水、中華だし、ごま油
21日(木)	なすのカレー煮 スパゲティサラダ コンソメスープ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ すまし汁	なす、豚肉、玉ねぎ、人參、カレールー スパゲティ、きゅうり、人參、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨレ しめじ、玉ねぎ、パセリ、コンソメ 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、人參、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	小豆だんご きゅうり 牛乳 米粉スコーン 昆布 牛乳 ジャムサンド きゅうり、お茶 ちらし寿司 じゃこ お茶	だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油 きゅうり、塩
22日(金)	炊き込みご飯 中華スープ 豆腐のそぼろあんかけ しらすあえ 味噌汁	人參、薄揚げ、ひじき、醤油、酒、みりん 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 もやし、人參、ほうれん草、しらす干し、塩昆布、醤油 なす、玉ねぎ、葱、味噌 豚肉、人參、生姜、大根、もやし、葱、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし キャベツ、小松菜、人參、納豆、醤油	じゃがいも、青のり、塩、油 のり塩じゃがもち 昆布 牛乳	じゃがいも、青のり、塩、油
26日(火)	豚肉と春雨のチャブチエ 納豆あえ すまし汁	キャベツ、椎茸、わかめ、醤油 鶏肉、人參、生姜、大根、もやし、葱、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし キャベツ、小松菜、人參、納豆、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人參、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、かつおぶし
27日(水)	紐の塩焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人參、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌、バター 春雨、きゅうり、人參、きくらげ、砂糖、醤油、酢 豆腐、しめじ、わかめ、中華だし	あべかわもち トマト 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩
28日(木)	パンサンズー 中華スープ 雑穀ごはん	雑穀、すし酢 鶏胸肉、小麦粉、パン粉、生姜、油、醤油、酢、酒 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢、マヨレ、粉チーズ 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	カップケーキ きゅうり 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油
29日(金)	チキンカツ シーザーサラダ すまし汁、果物			
30日(土)	ドライカレー ポトフ	豚ミンチ、玉ねぎ、人參、カレールー ベーコン、玉ねぎ、人參、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム

※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。連番のおやつは、おにぎりを出しています。

8月の食事だよ！

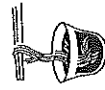
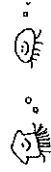
8月に入り夏本番になりましたね。暑さもどんどん増してきて、食欲も落ちてくるかもしれません。しっかり食べて、水分補給もしっかりして、夏を元気に乗り切りましょう！子どもたちは暑さに負けずプール遊びを存分に楽しんでます。とはいえ、暑さで少し食欲も落ちているところ。給食では、大根や生姜をきかせたり、さっぱりとした味付けにしたりして、子ども達がいっしょに食べられるように工夫しています。

畑では太陽の恵みを受けて夏野菜がどんどん育っています。子どもたちが収穫した野菜は、クラスでクッキングをしたり、給食に使ったりしています。今年はいよいよが夏作だったので、給食でもたくさん使っています。

先月、おやつにとうもろこしを出すときに、とうもろこしの皮むきをこぐみさんにお願いました。70本のとうもろこしの皮をあっという間にむいてくれ、皮をむいたとうもろこしを得意気に持ってきてくれました。自分たちで皮をむいたとうもろこし、とても嬉しそうに食べていました。

子どもたちはお手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまうのですが、「ちよっと手伝って」の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験をできることから少しずつ取り入れてみて下さいね。

- ◎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。



材料を全部混ぜ合わせたら出来上がり☆



☆給食おすすめレシピ☆

《冷やし中華のたれ》

【材料】(4人分)

薄口醤油・・・60ml

酢・・・80ml

砂糖・・・大さじ3

中華だし・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

水・・・180ml