



8月 献立表



梅雨も明け、毎日暑い日が続きますね。子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱいです。たくさん遊んで汗をかくので給食室にも「先生、お茶がなくなったー！」と子どもたちが水筒を持ってやってきます。夏の期間は給食室もたくさんお茶を準備して子どもたちが十分に水分補給ができるようにしています。

今月の給食には夏に美味しい旬の夏野菜をたくさん取り入れるようにしています。トマトやナス、オクラなど苦手な子もいますが「前は食べれなかったけど〇〇組さんになったけん食べられるようになったよー！」と嬉しそうに話す姿もあり成長を感じました。

夏は身体が疲れやすい、食欲が衰えるなどの症状も出て来る季節です。暑いと麺類など、あっさりとした食べ物が多くなりがちですが、夏バテ防止のためにも肉、魚、野菜を使っでのバランスのとれた食生活や、こまめな水分補給を意識して、毎日を元気に過ごしましょう。

令和5年度 8月発行 だけかけ保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7月31日	1日	2日	3日	4日	5日
果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳
牛丼 <small>(※、牛丼、玉葱、人参、しめじ、ネギ、グリーンピース、醤油、みりん、酒、塩、砂糖)</small> キャベツのごま酢和え <small>(キャベツ、人参、昆布、コーン、すりごま、酢、砂糖、塩)</small> 味噌汁 <small>(じゃがいも、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small>	醤油ラーメン <small>(中華めん、豚骨、キャベツ、玉葱、もやし、人参、コーン、ネギ、醤油、塩、中華だし)</small> きゅうりの塩昆布和え <small>(きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布、塩)</small> 果物	雑穀ごはん あじの照り焼き <small>(あじ、醤油、酒、みりん、砂糖)</small> そうめんかぼちゃの酢の物 <small>(糸海苔、キャベツ、人参、ツナ、酢、砂糖、醤油)</small> すまし汁 <small>(わかめ、玉葱、人参、醤油、塩)</small>	かぼちゃパン ささみフライ <small>(ささみ、酒、塩、パン粉、小麦粉、卵、クチャップ)</small> スパゲッティサラダ <small>(スパゲッティ、キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ、醤油)</small> コンソメスープ <small>(玉葱、人参、コーン、パセリ、コンソメ)</small>	ゆかりごはん ゴーヤチャンプルー <small>(豚肉、豆腐、玉葱、人参、ゴーヤ、キャベツ、もやし、塩、かつお、塩、酒、みりん)</small> ゆでとうもろこし 中華スープ <small>(キャベツ、人参、玉葱、ネギ、中華だし、塩、ごま油)</small>	ハヤシライス <small>(※、玉葱、人参、ピーマン、ハヤシライス、塩、クチャップ、カットトマト、コンソメ、醤油、塩、みりん)</small> コンソメスープ <small>(キャベツ、人参、玉葱、ネギ、コンソメ、塩)</small>
ツナトースト するめ 牛乳	焼きとうもろこし いりこ 牛乳	レーズン蒸しパン 昆布 牛乳	梅おかかおにぎり するめ 牛乳	マカロニきなこ いりこ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
7日	8日 (誕生会)	9日	10日	11日	12日
果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳
雑穀ごはん 鶏肉の海苔唐揚げ <small>(鶏肉、醤油、酒、みりん、砂糖、薄切り、小麦粉)</small> キャベツのゆかり和え <small>(キャベツ、オクラ、モロヘイヤ、人参、きゅうり、コーン、醤油)</small> 味噌汁 <small>(豆腐、玉葱、人参、わかめ、味噌)</small>	夏野菜スパゲッティ <small>(スパゲッティ、牛ミンチ、ナス、ピーマン、玉葱、人参、コーン、トマト、カットトマト、クチャップ、コンソメ、塩)</small> ねばねばサラダ <small>(キャベツ、オクラ、モロヘイヤ、人参、きゅうり、コーン、醤油)</small> コンソメスープ <small>(もやし、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、塩)</small>	とうもろこしごはん 鮭のムニエル <small>(鮭、塩、薄切り、塩、レモン)</small> 小松菜のおひたし <small>(小松菜、もやし、キャベツ、人参、花がけ粉、醤油)</small> すまし汁 <small>(鮭、玉葱、人参、わかめ、醤油、塩)</small>	ほうれん草パン 鶏手羽元の塩焼き <small>(手羽元、酒、塩)</small> かぼちゃサラダ <small>(南瓜、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、醤油)</small> コンソメスープ <small>(えのき、人参、玉葱、ネギ、コンソメ、塩)</small>	山の日 	中華丼 <small>(※、豚肉、人参、玉葱、白米、コーン、ピーマン、豆腐、ごんく、中華だし、醤油、塩、片栗粉)</small> わかめスープ <small>(玉葱、人参、もやし、わかめ、中華だし、塩、醤油)</small>
かぼちゃあんパン きゅうりスティック 牛乳	誕生会ケーキ するめ 牛乳	大学いも 昆布 牛乳	冷やしそうめん いりこ 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶	
14日 (保育協力日)	15日 (保育協力日)	16日 (保育協力日)	17日	18日	19日
(お弁当日)	(お弁当日)		果物・牛乳	果物・牛乳	
		わかめごはん 豚汁 <small>(豚肉、玉葱、白米、人参、大根、ごぼう、さつまいも、塩、味噌)</small> 果物	にんじんパン 鮭のタルタルソースかけ <small>(鮭、酒、塩、小麦粉、塩、卵、マヨドレ)</small> きゅうりのツナサラダ <small>(きゅうり、キャベツ、人参、コーン、ツナ、醤油)</small> 春雨スープ <small>(春雨、人参、玉葱、ネギ、コンソメ、塩)</small>	雑穀ごはん さばの塩焼き <small>(さば、塩、酒、レモン)</small> きんぴらごぼう <small>(ごぼう、人参、大根、いんげん、ごま油、砂糖、醤油、みりん、酒)</small> 味噌汁 <small>(なす、薄揚げ、玉葱、人参、わかめ、味噌)</small>	コーンチャーハン <small>(※、豚ひき肉、玉葱、人参、コーン、ピーマン、中華だし、塩、ごま油)</small> 中華スープ <small>(わかめ、玉葱、人参、中華だし、塩)</small>
サンワールドのお菓子 お茶	サンワールドのお菓子 お茶	サンワールドのお菓子 お茶	ひじきおにぎり いりこ 牛乳	お好み焼き 昆布 牛乳	サンワールドのお菓子 お茶
21日	22日	23日	24日	25日	26日 (夏まつり)
果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳
雑穀ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き <small>(鶏肉、塩こうじ、レモン)</small> 切干大根の酢の物 <small>(切干大根、人参、キャベツ、ツナ、酢、砂糖、塩、醤油)</small> 味噌汁 <small>(豆腐、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small>	麻婆なす丼 <small>(豚ミンチ、ナス、ピーマン、玉葱、人参、醤油、ごんく、生卵、かたくり粉、中華だし、片栗粉、ごま油)</small> 中華スープ <small>(わかめ、キャベツ、玉葱、人参、ネギ、中華だし)</small> 果物	ふりかけごはん あじの南蛮酢 <small>(あじ、酒、塩、小麦粉、塩、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、塩)</small> たたききゅうりの和え物 <small>(きゅうり、ごま、塩、ごま油)</small> すまし汁 <small>(ほうれん草、玉葱、人参、醤油、塩)</small>	丸パン 白身魚フライ <small>(白身魚、塩、小麦粉、パン粉、塩、クチャップ)</small> 夏野菜のマリネ <small>(きゅうり、ピーマン、トマト、パプリカ、コーン、ツナ、砂糖、塩、醤油、酢、オリーブオイル、塩)</small> コンソメスープ <small>(キャベツ、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、塩)</small>	ごはん 鶏肉の味噌増し焼き <small>(鶏肉、乾干し、白味噌、醤油、みりん)</small> オクラのおかか和え <small>(オクラ、キャベツ、人参、コーン、花がけ粉、醤油)</small> 味噌汁 <small>(もやし、玉葱、人参、わかめ、味噌)</small>	夏まつりメニュー 
冷製トマトスパゲッティ するめ 牛乳	鮭のきなこがらめ 昆布 牛乳	レーズンケーキ いりこ 牛乳	じゃこおにぎり するめ 牛乳	サンワールドのお菓子 昆布 牛乳	二色パン お茶
28日	29日	30日	31日	簡単おすすめメニュー「オクラチーズ」 材料 <ul style="list-style-type: none"> ・オクラ 5本 ・とろけるチーズ 適量 ①オクラを洗ってヘタを取り、耐熱皿に並べる。 ②とろけるチーズを乗せ、レンジで加熱する。 ケチャップをかけてもおいしいですよ。 オクラを斜めに切って耐熱紙カップに入れてお弁当の一品にしてもよいですね。	
果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳	果物・牛乳		
雑穀ごはん 鶏肉のゆかりマヨ焼き <small>(鶏肉、酒、ゆかり、マヨドレ、塩)</small> キャベツの塩昆布和え <small>(キャベツ、きゅうり、人参、コーン、塩昆布、醤油)</small> 味噌汁 <small>(豆腐、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small>	肉うどん <small>(うどん、牛丼、しめじ、玉葱、ネギ、生卵、醤油、みりん、塩)</small> わかめの酢の物 <small>(わかめ、人参、きゅうり、キャベツ、酢、砂糖、塩)</small> 果物	ごはん さばの竜田揚げ <small>(さば、生卵、酒、醤油、かたくり粉、塩)</small> きゅうりの磯香和え <small>(きゅうり、人参、キャベツ、もやし、醤油、もみおの)</small> 味噌汁 <small>(鮭、玉葱、人参、ネギ、味噌)</small>	米粉パン ポークビーンズ <small>(豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、コーン、カットトマト、クチャップ、コンソメ、塩、醤油)</small> かぼちゃのグリル <small>(かぼちゃ、オリーブオイル、塩)</small> コンソメスープ <small>(キャベツ、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、塩)</small>		
いちごロールパン いりこ 牛乳	鮭ごまおにぎり 昆布 牛乳	ごま味噌ポテト するめ 牛乳	みたらし団子 いりこ 牛乳		

飛び魚とアジを触りました

7月20日に、とんぼ組、ばった組、かぶとむし組の子どもたちに旬の魚「飛び魚」についてのお話をしました。飛び魚のからだの特徴やどのようにして飛び魚のかなどを話すみんな真剣に聞いてくれました。1回のジャンプで長い時には保育園から消防署の辺りまで飛べるとお話すると子どもたちは「飛び魚ってすごいねー！」とびっくりしていました。お話の後は実際に飛び魚とアジを触って、飛び魚のヒレを広げてみたり、アジと見比べたりしていましたよ。その日の給食は飛び魚のフライにしてみんなで美味しくいただきました。