



8月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (月)	揚げだし豆腐・納豆・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (火)	ミートローフ・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
3日 (水)	鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草のおかか和え・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (木) スイミング さめっこ広場	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・キノコスープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日 (金) 夏祭り	焼きそば・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・豆腐ペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (土)	豚しゃぶサラダ・ポイルウインナー・すいとん汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (月)	卵とハムの春巻き千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・豚汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 麦茶 とうもろこし
9日 (火)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ
10日 (水) 学びの教室 避難訓練	しゅうまい温野菜添え・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (金)	肉団子ナポリタン添え・切り干し大根の煮物・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・高野豆腐のトロトロ煮・玉ねぎのグラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
13日 (土)	筑前煮・ほうれん草のおひたし・納豆・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
15日 (月)	冷やし中華・冷奴・油揚げとキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
16日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日 (水)	春巻き・ポイルサラダ・中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (木)	コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツのペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
19日 (金) 誕生会	ひじきご飯・唐揚げ・フライドポテト・オニオンリング・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・玉ねぎの甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (土)	マーボー豆腐・しゅうまい・春雨サラダ・卵スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (月)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・かぼちゃの煮物・大根の味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃのうま煮・大根のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 チョコバナナ
23日 (火)	ハムカツマッシュポテトはさみ揚げ・ひじき煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・パンパンジーサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも
25日 (木) スイミング さめっこ広場	タンダーリーチキンブロッコリー添え・サラダスパゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの柔らか煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 パン
26日 (金) 習字教室	餃子とほうれん草のおひたし・もやしとハムの酢のもの・わかめスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (土)	大根カレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・すまし汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
29日 (月)	チキンカツ千切りキャベツ添え・ラトゥイユサラダスパゲティ添え・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・ふのりの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草ペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
31日 (水) 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・オクラと豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・小松菜の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

夏真っ盛りとなりました。園で育てた野菜も大きな実りとなり給食に夏の彩りを添えてくれます。今年も地域のお祭り開催が難しいようなので、園ではチョコバナナ、焼きそば、とうもろこしなどお楽しみメニューをとりいれてみました。少しでも子どもたちの心の栄養となればいいと思います。引き続き、食事前には手洗いを心がけていきましょう。

食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。

冷凍野菜を使って時短★かぼちゃスープ

保育園の大人気メニューのかぼちゃスープです。保育園ではさらっとした飲みやすい仕上がりにしてレシピを改良しました。野菜の値上げ傾向がありますがスーパーで売っている冷凍のかぼちゃでも出来るのでご家庭では是非作ってみてくださいね

材料

- ・冷凍かぼちゃ(皮なし正味)…300g
- ・顆粒シチューのもと…大さじ3
- ・牛乳…200cc
- ・水…400cc
- ・塩…ひとつまみ

- ①冷凍かぼちゃを皿に入れレンジで解凍します
- ②解凍したらかぼちゃの皮をむきます
- ③鍋に水とかぼちゃをいれかぼちゃが柔らかくなるまで煮ます
- ④かぼちゃが柔らかくなったら火を消し、鍋の中でかぼちゃをつぶします
- ⑤つぶしたらシチューのもとをいれ加熱します
- ⑥牛乳をいれとろみがついたら塩で味を調べて完成です

子どもと一緒に 食べものクイズ

かき氷はいつから食べられている?

Q ①約1000年前 ②約400年前 ③約150年前

A 正解は①。かき氷の歴史は古く平安時代には食べられていましたが、冷蔵庫のない時代、氷は貴重品でした。製氷機が発明された明治時代に一般にも広がりました。

旬の食材 トマト

一年中店頭には並んでいますが、露地ものの旬は夏です。サラダなど生で食べるのはもちろん、煮込み料理や汁ものなど加熱してもおいしく食べられます。収穫後、時間がたつとヘタが乾いて黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実がしまったものを選びましょう。

季節の離乳食レシピ

かぼちゃとトマトのあえもの

★材料(1人分)

- ・かぼちゃ…10g
- ・トマト…10g

★作り方

- ①トマトは皮をむいて刻み加熱します
- ②かぼちゃは種とわたをとり皮をむいて5mm角に切り柔らかくなるまで加熱します
- ③加熱したトマトと柔らかくなったかぼちゃを和えます

<< 今月の目標 >>

よく噛んで食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
511kcal	19.5g	17.7g	519kcal	20.7g	18.8g