



8月



の予定献立

給食だより

2023年 8月
かくこどもえん



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
献立	鶏とコーンの炒め物 青菜のおかか和え 果物	炒り卵の 野菜あんかけ キャベツとツナの和物 トマト	魚のピザ風焼き 五目きんぴら 果物	わかめチャンプルー トマトサラダ 果物	和風スパゲッティ 果物
3時のおやつ	ぶどうゼリー	キャラメルお麩ラスク	レーズン入り蒸しパン	とうもろこし	菓子
7	8	9	10	11	12
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚肉の生姜焼き 野菜のセサミソース レタス トマト	カルシウム卵焼き 切干大根の煮物 果物	魚のネギみそ焼き ポテトサラダ 果物	タンドリーチキン 野菜のナムル レタス トマト	山の日 	お弁当日
バナナケーキ	お好み焼き風トースト	あずきクッキー	マカロニあべかわ		菓子
14	15	16	17	18	19
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ハヤシライス 果物	焼きそば 果物	高野豆腐の そぼろ煮 ひじきの華風和え 果物	冷しゃぶ野菜添え 切り昆布の当座煮 果物	魚のソース煮 人参の甘煮 野菜ソテー トマト	ビビンバ わかめスープ 果物
ココア蒸しパン	枝豆おにぎり	もちもちボンデ	豆乳まんじゅう	ジャムサンド	菓子
21	22	23	24	25	26
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
白雪ひじきの 油炒め 南瓜の甘煮 かえり トマト	すごもり卵 野菜の納豆和え 果物	魚のバター醤油焼き マカロニサラダ トマト	レバーの味噌煮 切干大根のナムル 果物	ポークビーンズ オクラの和え物 果物	サンドイッチ 果物
きなこ団子	ちりめんのミルクお焼き	ホットケーキ	もちもちチーズパン	竹輪の磯辺揚げ	菓子・チーズ
28	29	30	31	<div data-bbox="1133 1367 1528 1516" data-label="Text"> <p>予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。</p> </div>	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
麻婆豆腐 ひじきとハムのサラダ ししゃも トマト	干草焼き ツナとオクラの ゴマ味噌和え レタス トマト	魚のアラビアータ風 野菜のゆかり和え 果物	肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 果物		
人参ケーキ	黒糖ラスク	お豆腐ブラウニー	ちんすこう		

暑い夏がやってきました!

いよいよ夏本番です! 暑さで体調を崩さないように十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏に負けず元気に健康で乗り切るためには、毎日の食事が大切です。

いつもの料理に+α

身体を涼しくする(夏野菜)

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

酸味や薬味を足して食欲アップ!

生活リズムを崩さないように決まった時間に食事をする事で...



よく眠る → 楽しく遊びお腹が空く → しっかり食べる → すっきり出す
この流れができて、生活リズムが整います。元気に夏を乗り越えましょう!

とうもろこしの皮むきをしました!

らいおん組さんがとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれました。とても丁寧にとってくれて、つるつるきれいなとうもろこしに(*^~^*) おやつにみんなで、おいしく食べました☆



レシピ 魚のアラビアータ風

材料 (子ども4人分)			
魚切り身	4切れ	塩コショウ	適量
にんにく	1かけ	片栗粉	適量
セロリ	40g	オリーブ油	適量
玉ねぎ	80g	料理酒	12g
ホルトマト	160g		

作り方

- ① 魚に塩コショウをふり、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンやグリルで魚の中に火が通るまで加熱する。
- ③ にんにくはみじん切り、セロリと玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ弱火でにんにくを炒め香りをだす。
- ⑤ セロリと玉ねぎを入れて炒め、ホルトマトと料理酒を入れてトマトを潰しながら煮込む。
- ⑥ 焼いた魚にソースをかける。

※味をみて塩コショウや醤油、ケチャップなど調味料を足してみてください。

園提供メニュー



アラビアータとは、唐辛子を効かせたトマトソースのことです。大人は唐辛子を入れてピリッとさせてさらに食欲アップ♪

このレシピは、こどもの分量4人分です。
お家で作る時は、目安として2倍~3倍にしてください。

8月30日の
給食に
登場!