

# 8月の給食だよ!

梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。これまで、子どもたちに親しみをもってもらえるように、メニューをひらがな表記にしていたのですが、読みにくい漢字を使わせていただきます。子どもたちには保護者の方からメニューをお伝えください。



2021年 7月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月19日 木	◎牛乳、ご飯 鮭の塩焼き ごぼうサラダ かぼちゃとチンゲン菜の味噌汁	◎米、マヨネーズ、◎小麦粉、すりごま、米	◎牛乳、牛乳、さけ、◎鶏もも肉、◎とろけるチーズ、麦みそ、◎バター	ミニトマト、ごぼう、かぼちゃ、きゅうり、◎たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、◎ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、◎コンソメ、食塩	牛乳 チキンドリア
3月27日 金	◎牛乳、ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ミネストローネ オレンジ	じゃがいも、◎砂糖、片栗粉、◎白玉粉、砂糖、油、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、ベーコン	トマト、にんじん、オレンジ、たまねぎ、◎パイナップル、はくさい、かぼちゃ、キャベツ、◎みかん缶、◎もも缶、◎りんご、◎キウイフルーツ(黄)、しいたけ、◎バナナ、トマトピューレ、コーン缶、いんげん、えだまめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳 フルーツポンチ 
4月18日 水	◎牛乳、ご飯 スコッチエッグ サラダ かまぼこと小松菜のすまし汁 りんご	パン粉、◎ホットケーキ粉、◎油、小麦粉、◎砂糖、焼ふ、油、オリーブ油、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、木綿豆腐、うずら卵、鶏レバー、かまぼこ、◎卵	たまねぎ、りんご、◎パイナップル、にんじん、しめじ、キャベツ、◎ブルーベリージャム、こまつな、ブロッコリー、きょうな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	牛乳 パイナップル ブルーベリーマフィン
5月 木	◎牛乳、ご飯 五目おにぎり 七夕そうめん 日向なます スイカ 	米、干しそうめん、砂糖、ごま	◎牛乳、牛乳、◎カルピス、卵、鶏ひき肉、ハム、◎ゼラチン、しらす干し、かつお節	にんじん、◎なし、きゅうり、だいこん、◎オレンジ濃縮果汁、ごぼう、オクラ、いんげん、干しいたけ、すいか	酢、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	牛乳 七夕ゼリー なし 
6月20日 金	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス ところんサラダ りんご	◎米粉、◎片栗粉、◎油、砂糖、◎砂糖、ごま油、◎ごま油、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、◎豆乳、◎鶏ひき肉、バター	たまねぎ、りんご、ところてん、にんじん、しめじ、きゅうり、◎たまねぎ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、みりん、◎酒、◎しょうゆ、◎食塩、コンソメ、◎こしょう	牛乳 肉まん
7月21日 土	◎牛乳、おにぎり ミートスパゲティ 豆腐と白菜のすまし汁 オレンジ	スパゲティ、◎ホットケーキ粉、◎油、◎砂糖、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、◎卵	にんじん、オレンジ、たまねぎ、はくさい、◎りんごジャム、エリンギ、ピーマン	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酒、ウスターソース、コンソメ	牛乳 りんごケーキ
23日 月	◎牛乳、ご飯 親子丼 茄子と油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	◎小麦粉、じゃがいも、◎ごま油、米	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、麦みそ、◎ベーコン、油揚げ、凍り豆腐、◎卵、◎えび、◎いか、◎あさり	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、◎キャベツ、しいたけ、なす、こまつな、◎にら、万能ねぎ、◎あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、◎お好みソース、◎ほんだし、◎食塩	牛乳 お好み焼き
10月24日 火	◎牛乳、ご飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼き オクラのおかか和え キャベツとわかめのすまし汁 オレンジ	マヨネーズ、砂糖、◎油、米、◎粉糖、◎ホットケーキ粉	◎牛乳、牛乳、さわら、かつお節、◎絹ごし豆腐	にんじん、オクラ、オレンジ、もやし、キャベツ、しいたけ、生わかめ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳 お豆腐ブラウニー
11月25日 水	◎牛乳、ご飯 あんかけ焼きそば 漬物 中華スープ なし 	焼きそばめん、◎さつまいも、砂糖、◎油、◎片栗粉、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、ちくわ、うずら卵	◎ごぼう、なし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、はくさい、だいこん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わかめ、にら	酢、しょうゆ(うすくち)、◎しょうゆ、◎酒、しょうゆ、◎おろししょうが、和風だしの素、中華だしの素	牛乳 揚げごぼう ふかし芋
12月26日 木	◎牛乳、ご飯 ぶりの照り焼き 白和え 里芋ともやしの味噌汁 りんご	◎米、板こんにやく、さといも、すりごま、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、木綿豆腐、麦みそ、◎ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	ほうれんそう、りんご、もやし、にんじん、しめじ、◎コーン缶、コーン缶、ねぎ、◎ピーマン	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、◎コンソメ、おろししょうが	牛乳 ベーコンピラフおにぎり 
28日 土	◎牛乳、ご飯 夏野菜カレー ナムル	◎砂糖、砂糖、ごま油、米	牛乳、◎牛乳、牛肉(ばら)、ちくわ、◎ゼラチン	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、なす、オクラ、ピーマン、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイナップル	カレールウ、酢、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース	牛乳 フルーツゼリー
16月30日 月	◎牛乳、ご飯 チーズとんかつ サラダ 玉葱とちくわのすまし汁	パン粉、小麦粉、油、米、◎粉糖、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、豚肉(ロース)、ちくわ、卵、粉チーズ、◎卵、◎無塩バター	◎パイナップル、トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 パイナップル 抹茶スコーン
17日31日 火	◎牛乳、ご飯 あじの南蛮漬け 人参とオクラの味噌汁 キウイフルーツ	◎食パン、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、◎マヨネーズ、米	◎牛乳、牛乳、あじ、◎ツナ水煮缶、麦みそ	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、オクラ、◎コーン缶	煮干だし汁、酢、しょうゆ、◎食塩、食塩、◎こしょう、こしょう	牛乳 フルーツ(17日) ツナマヨコートrost

## 今月の行事予定

- ★5日(木)・・・七夕誕生会  
いるか・らっこ・くじら組はご飯はいりません。
- ★13日(金)・14日(土)・・・弁当日  
弁当・水筒・箸またはスプーンを持たせて下さい。
- ★17日(火)・・・クッキング(くじら・らっこ組)  
フルーチェ作りをします。エプロン・マスク・三角巾の準備をお願いします。爪を短く切りましょう。

## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、普段は不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなった人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

## ※食物アレルギーについて※

献立表にて、子供たちが初めて口にする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります

## \*夏を元気に過ごすポイント\*

- な** んでも食べて夏バテ知らず  
インスタント食品や、単品の食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心掛けましょう。
- つ** めたいものはほどほどに  
冷たいものをとると、お腹を壊したり糖分のとりすぎになるものもあります。
- の** むなら、麦茶か水、牛乳を  
水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。炭酸飲料はNG!
- し** ぼろ、塩のとりすぎに注意!  
スナック菓子やファーストフードをたべすぎないようにしましょう。
- よ** く噛んで食べましょう  
よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。
- く** だもの、やさいをたべましょう  
体の調子を整える、ビタミン・ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含んでいます。
- じ** かんを決めて、1日3食  
朝、昼、晩の3食は、きちんと食べましょう。