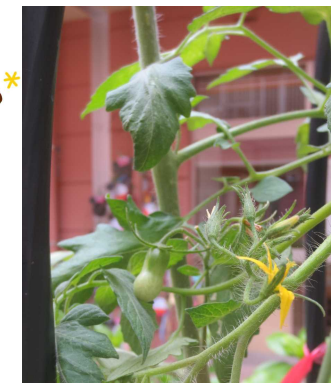
給食だより　令和4年度　8月号　同胞保育園

毎日、暑い日が続きます。暑さで食欲もおとろえがちですが、夏バテ予防にも主食、主菜、副菜がそろった食事をとるように心がけましょう。また、熱中症予防のために、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を行いましょう。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は、栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は、格別なおいしさです。



給食アンケートのご協力ありがとうございました。「レシピ紹介」のご希望がありましたので、給食だよりを通して、紹介していきたいと思います。

「カミカミサラダ」（3～4人分）

水煮大豆・・・50g
薩摩芋・・・100g
むき枝豆・・・25g
コーン・・・25g
いりこ・・・15g
人参・・・25g
揚げ油・・・適宜
味噌・・・5g　マヨネーズ・・・25g
みりん・・・5g

・薩摩芋はサイコロ状、人参は1cm角の薄切りに切る。
・薩摩芋、いりこを素揚げする。
・茹でた、むき枝豆・コーン・人参と素揚げした薩摩芋・いりこを調味料で混ぜあわせる。
★保育園では、誤嚥防止のため、大豆、枝豆は細かく刻んで提供しています。

クッキング保育

今年度初めてのクッキングが以上児クラスでありました。

ゆり組

おにぎりとフルーチェを作りました！

さくら組

そうめんチャンプルーを作りました！

お知らせ

8月10日はお誕生会のため、白ごはんはいりません。

		昼食	午後のおやつ
1	月	鶏飯 とりにく　にんじん　しいたけ　たまご　はねぎ　だいこん カミカミサラダ だいず　さつまいも　にんじん　えだまめ　いりこ　コーン	牛乳 メロンパン
2	火	トンカツ　キャベツのサラダ トンカツ　レタス　きゅうり　ツナ　キャベツ　トマト なめこ汁 なめこ　とうふ　わかめ	牛乳 ★たこやき
3	水	白身魚の香味焼き　オクラの和え物 しろみさかな　たまご　ｵｸﾗ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　もやし すまし汁 とうふ　だいこん　うすあげ　たまねぎ　ねぎ	麦茶 ★いちご ヨーグルト
4	木	きびなごのさくさく揚げ　コンコンサラダ きびなご　だいこん　ﾊﾑ　ごぼう　もやし　にんじん　ｺｰﾝ さつま汁 とりにく　さつまいも　ふかねぎ　だいこん　こんにゃく　にんじん　ねぎ	牛乳 キウイ せんべい
5	金	肉団子スープ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　はるさめ　にんじん　はくさい　しいたけ　はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも　きゅうり　ｳｲﾝﾅｰ　にんじん　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ	牛乳 ★人参ケーキ
6	土	ナポリタンスパゲティ めん　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾁｰｽﾞ 卵スープ たまご　わかめ　たまねぎ　にんじん　ねぎ	牛乳 ゼリー ビスケット
8	月	豚玉丼 ぶたにく　たまご　かまぼこ　たまねぎ　にんじん　しいたけ　みつば きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり　わかめ　キャベツ　しらす　うすあげ　にんじん	牛乳 ★バナナマフィン
9	火	ハンバーグ　マカロニサラダ ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　ﾏｶﾛﾆ　にんじん　きゅうり　ﾂﾅ　ﾁｰｽﾞ オニオンスープ たまねぎ　キャベツ　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん	牛乳 ★きな粉 蒸しケーキ
10	水	お誕生会 ビビンバ風　チキンカツ　イカシューマイ 春雨の酢の物　わかめスープ　果物	牛乳 ケーキ
12	金	魚のピカタ　ツナとトマトのサラダ しろみさかな　たまご　ﾂﾅ　ﾄﾏﾄ　わかめ　きゅうり　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾚﾀｽ 春雨スープ はるさめ　たまねぎ　にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　しいたけ　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 ★青空ゼリー
13	土	パン給食	牛乳 パイン せんべい
15	月	愛情弁当 ※ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いします。	牛乳 ココアワッフル
16	火	鶏肉の唐揚げ　もやしの三杯酢和え とりにく　キャベツ　もやし　にんじん　ﾂﾅ　ｺｰﾝ　きゅうり あおさ汁 あおのり　とうふ　えのき	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト

		昼食	午後のおやつ
17	水	魚の照り焼き　切干大根の炒め煮 しろみさかな　きりぼしだいこん　にんじん　うすあげ　いんげん　しらたき かきたま汁 たまご　にんじん　とうふ　しいたけ　みつば	牛乳 たい焼き （カスタード）
18	木	豚肉の生姜焼き　レタスと卵のサラダ ぶたにく　たまねぎ　ﾚﾀｽ　ﾄﾏﾄ　ﾂﾅ　きゅうり　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　たまご 田舎汁 とりにく　かぼちゃ　ごぼう　だいこん　さといも　うすあげ　こんにゃく　はねぎ	牛乳 ★ココア フィナンシェ
19	金	タンドリーチキン　キャベツのごま酢和え とりにく　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　もやし　ちくわ　にんじん にらたまスープ たまご　たまねぎ　とうふ　にら	牛乳 今川焼き
20	土	わかめうどん わかめ　たまご　にんじん　たまねぎ　さつまあげ　ねぎ ミートボールの甘辛煮 みーとぼーる	麦茶 ★おにぎり
22	月	ポークカレー ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ エッグサラダ たまご　にんじん　きゅうり　レタス　カニカマ	牛乳 ★ミニドック
23	火	肉じゃが ぎゅうにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しらたき　グリーンピース そうめんのすまし汁 そうめん　はねぎ　たまねぎ　うすあげ　オクラ	牛乳 プチ シュークリーム
24	水	鯖のゴマ照り焼き　きんぴらごぼう さば　ごぼう　にんじん　れんこん　こんにゃく　いんげん　ちくわ といもがらの味噌汁 といもがら　かぼちゃ　あつあげ　にんじん　ねぎ	牛乳 ★ぶどうゼリー
25	木	エビフライ　スパゲティサラダ エビフライ　スパゲティ　ツナ　きゅうり　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ スーミータン たまねぎ　にんじん　しいたけ　たまご　ﾊﾑ　ﾊﾟｾﾘ	牛乳 バナナ おからかりんとう
26	金	鮭の味噌焼き　ひじきの煮物 さけ　ひじき　にんじん　たまねぎ　あつあげ　しらたき　エダマメ 吉野汁 とうふ　こんにゃく　だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	牛乳 ★フロランタン
27	土	夏野菜ラーメン めん　ぶたにく　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　もやし　ｺｰﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にら 豆腐シューマイ しゅうまい	麦茶 ヨーグルト 動物ボーロ
29	月	ハヤシライス ぎゅうにく　ぶたにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝ 枝豆サラダ えだまめ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　かにかま	牛乳 スイカ ビスケット
30	火	筑前煮 とりにく　とうがん　にんじん　あつあげ　たけのこ　ごぼう　しいたけ　いんげん 味噌汁 じゃがいも　たまねぎ　えのきたけ　わかめ	牛乳 もみじまんじゅう
31	水	鮭の変わり焼き　野菜のごまマヨ和え さけ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ささみ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かいのこ汁 だいず　ふかねぎ　だいこん　かぼちゃ　うすあげ　さつまいも	牛乳 ★青のりポテト