

～給食室より～

とっても暑い日が続いていますね。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控え、水分をこまめにとるように心がけましょう。朝食を欠食するとからだに必要な水分量が満たされず熱中症になりやすくなります。十分な睡眠と食事で元気なからだを作り、夏を楽しみたいですね。

～クッキングのお知らせ(いるかG)～

8月6日(水)にいますかGさんにピザクッキングをする予定です。
ピザ生地を好きな形にして、手作りのケチャップをぬり
園で栽培した野菜を具材にできればと思っています。
自分で作ったピザはとってもおいしいので
楽しみにしていてください！
マスク・三角巾・エプロンの準備をお願いします。

～夏バテ予防～

暑い日が続くと、夏バテを起こしやすくなります。
食事を通じて夏バテ予防をしましょう！

丈夫なからだを作る栄養素

○たんぱく質
卵・肉・魚・大豆・牛乳
○ビタミンC
野菜や果物
○ビタミンB1
豚肉・レバー・枝豆・豆腐
あずきやささこ
○ミネラル
海藻・乳製品、レバー、夏野菜

落ちた食欲を戻す味付け

○カレー粉 食欲増進
○しょうが 少し加えると独特の風味に
○レモンや酢などのクエン酸
後味がさっぱりして食べやすくなり、
疲労回復も助けます

～世界の料理～

今回の世界の料理はインドネシアです！
ナシゴレン風チャーハンの「ナシ」はごはん、
「ゴレン」は炒める、揚げるという意味です。
ガドガドサラダの「ガドガド」はごちゃまぜと
いう意味があり、色んな具材をねりごまや
レモン果汁を使って味付けします。
ソトアヤムはスパイスを使った鶏肉のスープのことで
今回はみんなが食べやすいようにカレー味の
スープにしようと思っています。
ピザナシゴレンはインドネシアやマレーシアの料理で
揚げバナナのサクサクです。

8月1日(金)		8月2日(土)	
午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ポーロ	
コーンピラフ ツナサラダ スープパスタ フルーツ		ごはん 焼きうどん きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ	
午後 おかし・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95	めし 95		
コーン 12	うどん 55		
ウインナー 6	豚肉 20		
たまねぎ 25	キャベツ 15		
にんじん 15	ピーマン 5		
ピーマン 10	たまねぎ 10		
しょうゆ 10	にんじん 8		
コンソメ 0.2	ソース 1		
マーガリン 2	サラダ油 35		
だいこん 20	きゅうり 10		
キャベツ 20	にんじん 6		
ごまつな 15	中華だし 0.4		
にんじん 4	しょうゆ 0.3		
ツナ缶 1	ごま油 0.2		
さとう 0.2	チンゲンサイ 10		
和風だし、いりごま 0.4	じゃがいも 4		
しょうゆ 12	わかめ 0.5		
スバゲティ 15	鶏肉 4		
鶏肉 10	にんじん 6		
キャベツ 10	みそ 0.3		
ズッキーニ 10	和風だし 30		
にんじん 5	フルーツ		
フロッキー 5			
しめじ 5			
和風だし、しょうゆ 1			
めんつゆ、サラダ油 1			
フルーツ 35			
8月8日(金)		8月9日(土)	
午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) ビスケツト	
ごはん 豚と厚揚げのみそ炒め さつまいもサラダ コンソメスープ みそ汁 フルーツ		ツナとコーンのチャーハン 白菜のじゃこサラダ コンソメスープ フルーツ	
午後 おかし・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95	めし 95		
豚ひき肉 20	ツナ缶 8		
鶏ひき肉 10	キャベツ 10		
さとう 3	にんじん 5		
しょうゆ 2	コーン 6		
たまご 15	中華だし 0.5		
いんげん 15	しょうゆ 2		
いりごま 1	サラダ油 2		
かつお節 0.4	ごま油 0.2		
きゅうり 35	はくさい 40		
鶏ささみ 10	きゅうり 10		
にんじん、もやし 20	にんじん 10		
キャベツ 15	パプリカ 2		
コーン 10	ちりめんじゃこ 2		
ちくわ 3	さとう 2		
ごまドレッシング 5	しょうゆ 2		
とうふ 15	かつお節 0.4		
わかめ 10	チンゲンサイ 6		
とうがん、さつまいも 10	はくさい 5		
ごまつな 8	コーン 4		
わかめ 0.5	わかめ 4		
和風だし 0.3	みそ 10		
フルーツ 4	わかめ 0.5		
たまご 3	コンソメ 0.8		
バター 3	しょうゆ 0.5		
さとう 2	フルーツ 30		
小麦粉 12			
ベーキングパウダー 0.3			
とうふ 1.2			
マーガリン 15			
さとう 3.5			
サラダ油 2			
8月11日(月)		8月12日(火)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) せんべい	
三色そばろ丼 きゅうりのささみ和え みそ汁 フルーツ		ごはん 焼きビーフン ごまツナサラダ フルーツ	
午後 とうふと米粉のドーナツ・牛乳		午後 あんこパイ・牛乳	
めし 95	めし 95		
豚ひき肉 20	鶏肉、キャベツ 25		
鶏ひき肉 10	豚ひき肉 60		
さとう 3	赤パプリカ 1		
しょうゆ 2	たまねぎ 15		
たまご 15	にんじん 5		
いんげん 15	ピーマン 5		
いりごま 1	なす 18		
かつお節 0.4	じゃがいも 0.3		
きゅうり 35	トマト 3		
鶏ささみ 10	カレー粉 2		
にんじん、もやし 20	ケチャップ 0.5		
キャベツ 15	しょうゆ 35		
コーン 10	サラダ油 15		
ちくわ 3	キャベツ 7		
ごまドレッシング 5	にんじん 2		
とうふ 15	きゅうり 3		
わかめ 10	コーン 0.2		
とうがん、さつまいも 10	ちくわ 4		
ごまつな 8	いりごま 10		
わかめ 0.5	キャベツ 8		
和風だし 0.3	コンソメ 3		
フルーツ 4	マヨネーズ 0.6		
たまご 3	ごまつな 0.3		
バター 3	はくさい 5		
さとう 2	たまねぎ 10		
小麦粉 12	コーン 35		
ベーキングパウダー 0.3	とうふ 10		
とうふ 1.2	コンソメ 9		
マーガリン 15	フルーツ 13		
さとう 3.5	さとう 4		
サラダ油 2	サラダ油 1.5		
	ベーキングパウダー 0.6		
8月13日(水)		8月14日(木)	
午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケツト	
ごはん 焼きビーフン ごまツナサラダ フルーツ		ごはん ボーックチャップ マカロニサラダ ポトフ フルーツ	
午後 ババロア・牛乳		午後 手作りクッキー・牛乳	
めし 95	めし 95		
鮭フレーク 5	ビーフン 10		
青のり 0.2	豚肉 20		
中華めん 45	たまねぎ 20		
豚肉 20	にんじん、キャベツ 10		
にんじん 10	ピーマン 10		
もやし 20	ちくわ 3		
キャベツ 10	しょうゆ、酢 1		
かまぼこ 4	ケチャップ 0.5		
コーン 5	ソース 1.5		
ごまつな 0.2	さとう 10		
にんじん 0.8	にんにく 20		
ツナ缶 0.2	マカロニ 8		
和風だし 0.3	きゅうり、にんじん、コーン 6		
さとう、いりごま 0.3	ちくわ 0.3		
しょうゆ 25	マヨネーズ 2		
にんじん 15	コンソメ 0.4		
きゅうり 12	パセリ 0.3		
コーン 5	ウインナー 10		
ハム 5	じゃがいも 15		
いりごま 0.2	たまねぎ、にんじん、ごまつな 0.4		
ごまドレッシング 6	コンソメ 6		
フルーツ 30	フルーツ 30		
ババロアの素 8	小麦粉 8		
牛乳 25	たまご 15		
	バター 4		
	さとう 3.5		
	ベーキングパウダー 0.3		
8月15日(金)		8月16日(土)	
午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ポーロ	
親子丼 じゃがいもの含め煮 みそ汁 フルーツ		ゆかりごはん 冷やしきつねうどん 豚肉のカレー炒め フルーツ	
午後 おかし・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 95	めし 95		
鶏肉 30	ゆかり 1		
たまねぎ 20	うどん 55		
ごまつな 20	ごまつな 5		
さとう 5	にんじん 10		
しょうゆ 3	油あげ 2		
和風だし 0.4	かまぼこ 3		
たまご 25	白ねぎ 1		
しょうゆ 1	しょうゆ 1		
じゃがいも 4	さとう 2		
にんじん 20	和風だし 1		
ちくわ 8	めんつゆ 1		
いんげん 10	豚肉 30		
さとう 3	キャベツ 10		
しょうゆ 10	にんじん 10		
和風だし 10	たまねぎ 8		
みりん 0.4	さとう 2		
0.3	カレー粉 2		
ごまつな 5	めんつゆ 1		
にんじん 5	酒 1		
たまねぎ 10	サラダ油 1		
みそ 5	フルーツ 0.3		
和風だし 0.3	フルーツ 30		

8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)		8月23日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) 元気ヨーグルト		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) せんべい	
ごはん 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ		ロールパン チーズオムレツ えびとブロッコリーのサラダ クリームシチュー フルーツ		ごはん クリスマスビーチキン ひじきのごま和え みそ汁 フルーツ		ごはん 鮭のコーンクリームのご スパゲティサラダ えのきのふわふわスープ フルーツ		じゃこごはん 五目ラーメン ほうれんそうの白あえ フルーツ		チキンライス きゅうりともやしのナムル キャベツスープ フルーツ	
午後 大納言ケーキ・牛乳		午後 きつねおにぎり・牛乳		午後 おかし・ジョア		午後 フルーツゼリー・牛乳		午後 いちごムース・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし	95	ホワイトロール にんじんパン	23 23	めし	95	めし	95	めし	95	めし	95
豚肉	25	たまご	25	鶏肉	40	さけ	60	ちりめんじゃこ	6	鶏肉	10
焼き豆腐	30	たまねぎ	5	コンソメ	0.8	たまねぎ	5	めんつゆ、いりごま	1	たまねぎ	10
たまねぎ	20	こまつな	4	しょうゆ	1	コーン	10	かつお節	1	にんじん	10
にんじん	10	えだまめ	10	かたくり粉	1	クリームコーン	10	青のり	0.4	ピーマン	5
えだまめ	5	ちりめんじゃこ	3	コーンフレーク	8	コンソメ	0.3	ごま油	1	コーン	6
みりん	1.5	チーズ	4	サラダ油	4					コンソメ	0.4
さとう	4	コンソメ	0.5	ひじき	3	スパゲティ	12	中華めん	45	ケチャップ	4
しょうゆ	4	ケチャップ	3	にんじん	10	にんじん	8	豚肉	15	パセリ	0.3
				きゅうり	15	きゅうり	15	たけのこ	10	サラダ油	1
じゃがいも	43	えび	13	コン	10	はくさい	8	にんじん	10		
にんじん	10	ブロッコリー、キャベツ	20	えだまめ	10	ハム	5	はくさい	10	きゅうり	25
きゅうり	10	にんじん	10	平天	4	マヨネーズ	5	えび	6	にんじん	15
コーン	6	コーン	5	コンソメ	0.4	たまご	10	にんにく、しょうが	1	コーン	10
コンソメ	0.4	マヨネーズ	5	ごまドレッシング	4	こまつな	4	中華だし、しょうゆ	0.6	ちくわ	3
マヨネーズ	5					にんじん	10	ごま油	0.6	中華だし	0.6
		鶏肉	15	えのきたけ	10	たまねぎ	15	ほうれんそう	12	しょうゆ	0.3
えのきたけ	10	じゃがいも	25	にんじん	20	えのきたけ	8	れんこん、にんじん	10	刻みのり	1
じゃがいも	20	たまねぎ	20	もやし	10	わかめ	0.3	ちくわ	3		
もやし	10	ブロッコリー	8	とうふ	10	コンソメ	0.7	コーン	10	キャベツ	20
こまつな	4	シチュールウ	12	わかめ	0.5	しょうゆ	0.5	とうふ	40	たまねぎ	10
油あげ	0.5	牛乳、豆乳	15	和風だし	0.4	みそ		みそ	2	こまつな	5
わかめ	0.5			みそ	5	フルーツ	30	しょうゆ	0.6	コンソメ	0.5
和風だし	0.4	フルーツ	30	フルーツ	30	ゼリーの素	7	さとう	3	しょうゆ	0.5
みそ	5										
フルーツ	30	麦茶	100	ジョア マスカット 鉄&葉酸	80			フルーツ	30	フルーツ	30
こしあん	8	めし	40					いちごジャム	10		
小麦粉	13	油あげ	5					ゼラチン	1.5		
たまご	2	にんじん	5					生クリーム	6		
バター	2	天かす	2					ヨーグルト	10		
さとう	4	さとう、しょうゆ	2								
8月25日(月)		8月26日(火)※インドネシア料理		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)		8月30日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) ウエハース	
ごはん たらの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 フルーツ		ナシゴレン風チャーハン ガドガドサラダ ソトアヤム お楽しみゼリー		ごはん 豚肉のしょうが焼き ぎせい豆腐 みそ汁 フルーツ		ごはん やさいチヂミ焼き だいごんの中華あん 中華スープ フルーツ		わかめごはん ごま坦々風うどん 厚揚げのたまごとじ フルーツ		ごはん みそラーメン キャベツのごまサラダ フルーツ	
午後 おかし・牛乳		午後 ビサンゴレン・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 とろけるプリン・牛乳		午後 きなこサブレ・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし	95	めし	95	めし	95	めし	95	めし	95	めし	95
たら	65	えび	5	豚肉	30	鶏ひき肉	10	わかめふりかけ	2	中華めん	50
しょうが	1	ツナ缶	8	キャベツ	25	たまねぎ	15	いりごま	0.4	豚ひき肉	20
……	1	たまご	10	にんじん	10	じゃがいも	10			もやし	15
かたくり粉	5	パプリカ	5	たまねぎ	10	にら	2	うどん	55	にんじん	15
青のり	0.6	きゅうり	8	ピーマン	8	コーン	4	鶏ひき肉	10	たまねぎ	15
サラダ油	4	たまねぎ	10	こまつな	8	小麦粉	12	キャベツ	20	にんじん	25
		サラダ油	2	しょうが	3	和風だし	0.2	にんじん	10	こまつな	14
きゅうり	35	オイスターソース	2	しょうゆ	2	ごま油	1	チンゲンサイ	6	コーン	10
にんじん	15	しょうゆ、にんにく	0.8	さとう	1	さとう	1	たまねぎ	4	かにかまぼこ	5
キャベツ	15	ケチャップ	4	酒	1	酢	1	ちくわ	3	みそ	6
コーン	10			さとう	3	しょうゆ	0.4	中華だし	0.4	しょうが	1
かにかまぼこ	4	厚揚げ	15					みそ	2	中華だし	0.3
ちりめんじゃこ	2	キャベツ	30	とうふ	20	豚ひき肉	3	豆乳	20	しょうゆ	1
わかめ	0.5	こまつな	6	たまご	30	だいごん	35	さとう	1		
酢	2	にんじん	15	にんじん	6	にんじん	20	しょうが、にんにく	1	キャベツ	25
さとう	2	コーン	8	はくさい	8	はくさい	15	ごま油	0.2	にんじん	15
しょうゆ	1	レモン果汁	3	ちりめんじゃこ	3	こまつな	3	いりごま	1	きゅうり	12
いりごま	0.4	中華だし	0.6	和風だし	0.4	中華だし	0.2	厚揚げ	20	ベーコン	5
		みりん	2	しょうゆ	1	しょうゆ	1	たまねぎ	4	いりごま	0.2
えのきたけ	10	しょうゆ	1	サラダ油	2	かたくり粉	2	えだまめ	10	ごまドレッシング	6
たまねぎ	10	ねりごま	2	ケチャップ	1						
さつまいも	10										
ふ	2	鶏肉	10	えのきたけ	10	チンゲンサイ	8	たまご	8	フルーツ	30
わかめ	0.5	じゃがいも	10	だいごん	10	だいごん	10	和風だし	0.3		
みそ	6	たまねぎ	10	もやし	10	コーン	8	しょうゆ、みりん	2	キャベツ	25
和風だし	0.3	にんじん	10	わかめ	10	わかめ	0.5	さとう	1	にんじん	15
		えだまめ	6	和風だし	0.5	中華だし	0.5			きゅうり	12
フルーツ	30	カレーウ	4	みそ	0.4	しょうゆ	0.5	フルーツ	30	ペーコン	5
										ごまドレッシング	0.2
		ゼリーの素	7	フルーツ	30	フルーツ	30	小麦粉	12	ごまドレッシング	6
								きな粉	5		
		バナナ	25			プリンミックス	10	さとう、かたくり粉、牛乳	3		
		ホットケーキミックス、牛乳	10			牛乳	12	サラダ油	1		
		サラダ油	3								

※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶から予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。

また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。

※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。

～新メニュー紹介～

○ 8月18日(月) 大納言ケーキ

あずきを使ったケーキです。あずきには食物繊維やビタミンB群、鉄分が多く含まれています。

○ 8月27日(水) ぎせい豆腐

豆腐料理のひとつで、ゆでて水を切りくずした豆腐に、たまごや野菜などの具材や調味料を混ぜて焼いた料理です。
たんぱく質も豊富で卵焼き感覚で味わうことができます。