

# 8月 給食献立表

2021年度  
いぬかいこども園

| 日  | 曜日 | 昼食   | 3時のおやつ        |
|----|----|--|---------------|
| 2  | 月  | ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 五色きんぴら 味噌汁 ぶどう                                 | 黄粉団子・ミルク      |
| 3  | 火  | ごはん 魚のピザ焼き 切干大根のナムル 中華スープ りんご                                  | のりじゃこトースト・ミルク |
| 4  | 水  | ミルクパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ ミルクスープ バナナ                             | 鮭と枝豆のおにぎり・麦茶  |
| 5  | 木  | ごはん チキンマリネ 粉ふき芋 人参グラッセ 味噌汁 オレンジ                                | お菓子・ミルク       |
| 6  | 金  | ごはん 鯖の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁 すいか                                      | マドレーヌ・ミルク     |
| 7  | 土  | ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも 焼きなす ゼリー                                      | お菓子・牛乳        |
| 9  | 月  | 振替休日   |               |
| 10 | 火  | ごはん 魚のムニエル キャベツとしめじのソテー かき玉スープ オレンジ                            | 三日月焼き・ミルク     |
| 11 | 水  | ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 キウイ                                 | アイスクリーム・麦茶    |
| 12 | 木  | ごはん 魚のマヨネーズ焼き わかめの酢の物 味噌汁 りんご                                  | お菓子・牛乳        |
| 13 | 金  | ごはん ビーフンチュウ スパゲティサラダ チーズ ゼリー                                   | お菓子・牛乳        |
| 14 | 土  | ごはん(少) 焼きうどん ボイルウインナー 中華スープ ゼリー                                | お菓子・牛乳        |
| 16 | 月  | ごはん 牛肉のきじ焼き もやし中華和え すまし汁 バナナ                                   | ジャムサンド・ミルク    |
| 17 | 火  | ごはん 魚の照り焼き トマトサラダ 味噌汁 ぶどう                                      | フルーツヨーグルト・麦茶  |
| 18 | 水  | 夏野菜チキンカレー とんとんサラダ ミントマト すいか                                    | マカロニあべかわ・ミルク  |
| 19 | 木  | ごはん(少) 肉うどん 竹輪の磯部揚げ 胡瓜の漬物 オレンジ                                 | アイスクリーム・麦茶    |
| 20 | 金  | ごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 酢の物 ゼリー                                    | クッキー・ココアミルク   |
| 21 | 土  | ナポリタン ボイルウインナー とうもろこし コンソメスープ ゼリー                              | お菓子・牛乳        |
| 23 | 月  | ごはん マーボーアラビータ オクラの胡麻和え すまし汁 りんご                                | 人参スコーン・ミルク    |
| 24 | 火  | ミルクパン 魚のカレームニエル 南瓜のそぼろ煮 ミルクスープ メロン                             | おにぎり・麦茶       |
| 25 | 水  | ごはん ココット蒸し 枝豆 人参グラッセ コンソメスープ すいか                               | プリン・麦茶        |
| 26 | 木  | 誕生日会 (ゆかりおにぎり とんかつ パプリカとごぼうのサラダ ボイルウインナー ミントマト コーンスープ 青りんごゼリー) |               |
| 27 | 金  | ごはん ポークビーンズ 野菜炒め 味噌汁 バナナ                                       | アイスクリーム・麦茶    |
| 28 | 土  | ごはん 焼きビーフン 南瓜の甘煮 中華スープ ゼリー                                     | お菓子・牛乳        |
| 30 | 月  | ごはん オムレツの茄子入りミートソース やみつきピーマン コンソメスープ キウイ                       | きなこ入り蒸しパン・ミルク |
| 31 | 火  | ごはん 鮭フライ ひじきのサラダ 味噌汁 りんご                                       | ぶどうゼリー・麦茶     |



## 旬の野菜を食べよう!

旬の食べ物は1年を通して栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きをもつ食材もあります。体内の水分量を調整してくれる夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

### ■体の熱を逃がしてくれる食材

トマト きゅうり なす ズッキーニ 冬瓜 すいか メロン

### ■体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり なす とうもろこし 冬瓜 すいか メロン

### 食事と生活習慣で夏バテ予防!

- ①栄養バランスの良い食事
- ②不足しがちな水分をしっかり補給
- ③睡眠の質
- ④適度な運動



※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。



旬野菜を使ったおススメメニュー

### マーボーアラビータ(4人分)

豆腐200g 豚ひき肉120g 玉ねぎ80g トマト缶80g トマト120g  
ズッキーニ20g にんにく1.2g パセリ1.2g オリーブオイル8g  
コンソメ4g 砂糖8g 片栗粉8g ケチャップ20g ソース4g

- ①豆腐は水を切り、角切りにして湯通しをする。
- ②玉ねぎ、にんにくは粗みじんにしておく。トマトは湯剥きして種をのぞき、角切りにする。
- ③フライパンに、オリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ④香りが立ってきたら、豚ひき肉、ズッキーニ、トマト缶を加えて煮、コンソメ、塩で味付けをする。
- ⑤沸騰して、周りがふつふつとしてきたら、豆腐、トマトを加えて、味が良ければ、水溶き片栗粉、パセリを加えて出来上がり。