



8月 給食献立



榎ヶ原ちどり保育園 令和元年 8月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 シガーフライ	鮭のコーンフレーク焼き ごまドレッシングサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
2	金	牛乳 マンナ	豆乳ミートグラタン 卵と野菜のスープ ブロccoliの塩ゆで パイン缶	牛乳 小魚の甘辛・ビスコ
3	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん 磯あえ パナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 乳ボーロ	筑前煮 ピーマンのおかか和え トマト オレンジ	牛乳 ごまじゃこトースト
6	火	牛乳 アスパラガス	魚のフライ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 いちごのアイス
7	水	牛乳 パナナ	高野豆腐の五目煮 切り干し大根の酢の物 ミートボール	牛乳 青のりクッキー
8	木	牛乳 プチスナック	鶏肉のゆかり焼き れんこんと厚揚げのきんぴら 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
9	金	牛乳 こんがりサクサク	親子丼 華風あえ 黄桃缶	牛乳 チーズ・アンパンマンせんべい
10	土	牛乳 ビスケット	冷麺 パナナ	牛乳 ビスケット
13	火	牛乳 アンパンマンビスケット	ジャムサンド ポトフ	牛乳 エースコイン
14	水	牛乳 シガーフライ	焼きそば パナナ	牛乳 パクっとサンド
15	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	お弁当の日	牛乳 ルヴァン
16	金	牛乳 マンナ	牛丼 五色あえ すいか	牛乳 豆腐ドーナツ
17	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ パナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 ウエハース	豚肉の生姜炒め 干草あえ とうがんのみそ汁 (3未 ちりめんごはん)	牛乳 ベジたべる
20	火	牛乳 乳ボーロ	厚揚げの和風あんかけ 小魚佃煮 青菜のすまし汁 トマト	牛乳 果物のヨーグルトかけ
21	水	牛乳 アスパラガス	さんまのかば焼き 春雨の酢の物 おくら納豆 みそ汁	牛乳 豆乳もち
22	木	牛乳 パナナ	八宝菜 焼きししゃも 粉ふきいも みかん缶	牛乳 ミニココアメロンパン
23	金	牛乳 こんがりサクサク	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 昆布・コーンフレーク
24	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん おじゃがとじゃこのおかかあえ パナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 エースコイン	ポークビーンズ じゃこピーマン ウィナー オレンジ	牛乳 塩焼きそば
27	火	牛乳 ルヴァン	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 煮豆 えのきのすまし汁	牛乳 白い風船
28	水	牛乳 プチスナック	さつま汁 青菜のしらすあえ 焼きのり チキンナゲット	牛乳 人参ゼリー
29	木	牛乳 パクっとサンド	揚げ鶏の甘辛ごま味 野菜ソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
30	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ぱくぱく丼 もずくスープ パイン缶	牛乳 豆乳プリン
31	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ 青菜のおかかあえ パナナ	牛乳 ビスケット

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

