



# 8月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園

令和2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	土	牛乳 ビスケット	冷麺 ジャーマンポテト バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 しろこサンドクラッカー	さつま汁 キャベツの磯和え ウインナー 焼きのり	牛乳 小魚 ポンスケ
4	火	牛乳 バナナ	鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ すいか (3未わかめごはん)	牛乳 シュガートースト
5	水	牛乳 アスパラガス	かぼちゃとなすのチーズ焼き ブロッコリーのごま和え コンソメスープ	牛乳 ミルクゼリー
6	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のゆかり天ぷら ひじきと野菜の酢の物 昆布豆 手作りふりかけ	牛乳 じゃが団子
7	金	牛乳 乳ボーロ	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ウインナーサンド
8	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
11	火	牛乳 こんがりサクサク	ポークビーンズ グリーンサラダ チキンナゲット もも缶	牛乳 かぼちゃのキッシュ
12	水	牛乳 ルヴァン	テンペ入りかきあげ 土佐酢和え はんぺんのすまし汁 オレンジ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
13	木	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
14	金	牛乳 ビスケット	豚丼 みそ汁	牛乳 ビスケット
15	土	牛乳 ビスケット	二色サンド ポトフ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 アスパラガス	豚肉のマーレード炒め ブロッコリーのゆかり和え トマト 冬瓜スープ	牛乳 いちごのアイス
18	火	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の唐揚げ ばんさんすう ふのすまし汁 焼きのり オレンジ	牛乳 青のリクッキー
19	水	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ごま和え 煮豆 かぼちゃの豆乳汁	牛乳 開口笑
20	木	牛乳 マンナ	厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのおかか和え ウインナー パイン缶	牛乳 人参ゼリー
21	金	牛乳 しろこサンドクラッカー	中華丼 焼きししゃも 粉ふき芋 梨	牛乳 フルーツかんてん
22	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン 野菜サラダ バナナ	牛乳 ビスケット
24	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 おくら納豆 もも缶	牛乳 おふラスク
25	火	牛乳 こんがりサクサク	鶏のカレーしょうゆ焼き ゴーヤチャンプルー トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 チーズ ムーンライト
26	水	牛乳 エースコイン	豚肉の冷しゃぶ 干草和え 刻み昆布の煮物 オレンジ	牛乳 スイートポテトケーキ
27	木	牛乳 プチスナック	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 人参の甘煮 豆腐のすまし汁	牛乳 プリン
28	金	牛乳 コーンフレーク	ぱくぱく丼 もずくスープ すいか	牛乳 クレープシュゼット風
29	土	牛乳 ビスケット	五目冷やむぎ 小松菜とコーンの和え物 バナナ	牛乳 ビスケット
31	月	牛乳 ルヴァン	フィッシュ&スマイルポテト 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 豆乳もち



## 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。緑のカーテンの合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。

