



# 8月 給食献立



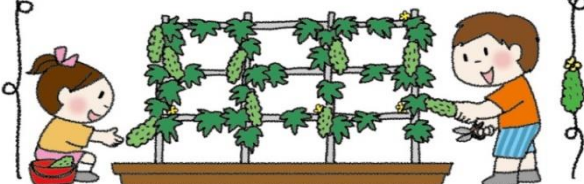
樋ヶ原ちどり保育園 令和 5年 8月 1日

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	火	しるこサンドクラッカー	炒り豆腐 青菜のおかかあえ スマイルポテト 味付のり	パンケーキ
2	水	乳ボーロ	豚肉のみそ炒め 煮豆 わかめのすまし汁 昆布佃煮	青のりクッキー
3	木	シガーフライ	筑前煮 キャベツの甘酢味 ミートボール すいか	昆布・カルシウムせんべい
4	金	アンパンマンビスケット	天津チャーハン 鶏肉のから揚げ ブロッコリー 中華スープ オレンジ	ヨーグルトババロア
5	土	ビスケット	冷麺 グリーンポテト バナナ	菓子
7	月	アスパラガス	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー トマト じゃが芋のみそ汁	マシュマロクラッカーサンド
8	火	こんがりサクサク	はんぺんフライ ひじきとツナのサラダ なめこ汁 もも缶	米粉のカルピス蒸しパン
9	水	エースコイン	牛焼肉風炒め 昆布ピーマン たまごスープ オレンジ	ウインナーサンド
10	木	バナナ	鶏肉のゆかり焼き 五目きんぴら 納豆 オクラのすまし汁	牛乳もち
12	土	ビスケット	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト みかん缶	菓子
14	月	ビスケット	きつねうどん バナナ	菓子
15	火	ビスケット	二色サンド ポトフ	菓子
16	水	コーンフレーク	テンペ入りかき揚げ キャベツとわかめの和え物 トマト かきたま汁	シュガートースト
17	木	マンナ	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のごまあえ かぼちゃの豆乳汁 パイン缶	水ようかん
18	金	ルヴァンクラシカル	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ ゆで卵 バナナ	ごまだレ担々うどん
19	土	ビスケット	和風スパゲティ もやしの和え物 オレンジ	菓子
21	月	エースコイン	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 オクラ納豆 バナナ	レーズンスコーン
22	火	シガーフライ	豚肉の冷しゃぶ 干草あえ 昆布豆 もも缶	小魚・ウエハース
23	水	プチスナック	鶏肉と野菜のケチャップ煮 コールスローサラダ 揚げギョーザ オレンジ	レモンケーキ
24	木	乳ボーロ	鮭のレモン風味焼き きゅうりとひじきの和え物 玉ねぎのみそ汁 味付のり	かぼちゃのキッシュ風
25	金	アスパラガス	ぱくぱく丼 もずくスープ すいか	おふラスク
26	土	ビスケット	ぶっかけうどん 磯和え バナナ	菓子
28	月	しるこサンドクラッカー	クリーム煮 コーンサラダ チキンナゲット パイン缶	いちごのアイス
29	火	バナナ	魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト けんちん汁	ピザトースト
30	水	こんがりサクサク	八宝菜 粉ふき芋 ちくわごま風味 オレンジ	メロンパン
31	木	コーンフレーク	ポークビーンズ グリーンサラダ ウインナー 梨	焼きそば

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。

## 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。



## ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした『ムチン』という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

