



日	献立	材料	おやつ	材料
1日(金)	コロツケ 和風サラダ 味噌汁	じゃがいも、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢 豆腐、なめこ、わかめ、味噌	雑穀おにぎり きゅうり お茶	雑穀、すし酢 きゅうり、塩
2日(土)	もずく丼 豚汁	もずく、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、コーン、オクラ、生姜、油、醤油、みりん 豚肉、人参、さつまいも、しめじ、ごぼう、豆腐、葱、味噌	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム
4日(月)	あつさり塩麻婆豆腐 梅おかかサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、塩麴、中華だし、砂糖 キャベツ、人参、きゅうり、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 おつゆ麴、玉ねぎ、ほうれん草、醤油	冷やしうどん 昆布 お茶	うどん、トマト、きゅうり、天かす、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模は人参
5日(火)	肉じゃが そうめんかぼちゃのごまマヨあえ 味噌汁	豆腐、なめこ、葱、味噌 鯖、玉ねぎ、トマト、大根、コンソメ、砂糖、塩、醤油、酒、ケチャップ 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	かぼちゃスライツク トマト 牛乳	かぼちゃ、バター、塩
6日(水)	鯖のトマトソースがけ 切干大根の煮物 すまし汁	枝豆、しらす干し、塩 鰯肉、片栗粉、生姜、大根、塩、青のり トマト、きゅうり、レタス、砂糖、醤油、酢 そうめん、玉ねぎ、オクラ、醤油	フリーツゼリー 牛乳	ゼラチン、もも缶、パイナップル、みかん缶、砂糖
7日(木)	枝豆ごはん 海苔塩唐揚げ トマトサラダ そうめん汁、果物	キャベツ、豚肉、大根、人参、ピーマン、酒、味噌、みりん じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 椎茸、もやし、わかめ、醤油 コーン、醤油、酒、みりん ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	豆腐だんご きゅうり 牛乳	豆腐、だんごの粉、砂糖、油
8日(金)	豚肉とキャベツの味噌炒め こじかぐみ ポテトサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大根、人参、ピーマン、酒、味噌、みりん じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 椎茸、もやし、わかめ、醤油 コーン、醤油、酒、みりん ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム
9日(土)	コーンごはん ポテト			
11日(月)	山の日			
12日(火)	ハヤシライス (りすぐみはポテト) マカロニサラダ	豚肉、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、なす、トマト缶、ハヤシルー 豚肉、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、なす、コンソメ マカロニ、人参、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ	ツナおにぎり じゃこ お茶	ツナ、醤油、酒、みりん
13日(水)	希望保育(お弁当) マカロニサラダ			
14日(木)	希望保育(お弁当)			
15日(金)	希望保育(お弁当)			
16日(土)	(お弁当)			
18日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 春雨、きゅうり、トマト、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶	枝豆、塩昆布、塩
19日(火)	梅じゃこごはん 手羽元のさっぱり煮 キャベツの煮びたし 味噌汁	梅干し、しらす干し 手羽元、塩、生姜、醤油、酒、酢、砂糖、みりん、ごま キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なす、えのきだけ、葱、味噌	焼きトウモロコシ 米粉クッキー 牛乳	どうもろこし 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油
20日(水)	赤魚の甘酢あんかけ 白和え すまし汁	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢、ケチャップ 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、すりごま、砂糖、醤油、味噌、塩 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	冷やし中華 昆布 お茶	中華麺、ハム、きゅうり、トマト、砂糖、醤油、酢、水、中華だし、ごま油
21日(木)	なすのカレー煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	なす、豚肉、玉ねぎ、人参、カレールー スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ しめじ、玉ねぎ、パセリ、コンソメ	小豆だんご きゅうり 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油 きゅうり、塩
22日(金)	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ すまし汁	かぼちゃ、豚ミンチ、油、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、きゅうり、人参、砂糖、酢、レモン汁、塩、オリーブオイル 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	米粉スコーン 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油
23日(土)	炊き込みご飯 中華スープ	人参、薄揚げ、ひじき、醤油、酒、みりん 豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、しいたけ、ニラ、中華だし 豆腐、豚ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、しらす干し、塩昆布、醤油 なす、玉ねぎ、葱、味噌	じゃムサンド きゅうり、お茶 ちらし寿司 じゃこ お茶	食パン、じゃム 人参、椎茸、薄揚げ、海苔、すし酢
25日(月)	豆腐のそぼろあんかけ しらすあえ 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、しらす干し、塩昆布、醤油 なす、玉ねぎ、葱、味噌	じゃがいも、青のり、塩、油	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、かつおぶし
26日(火)	豚肉と春雨のチャプチェ 納豆あえ すまし汁	豚肉、人参、生姜、大根、もやし、春雨、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし キャベツ、小松菜、人参、納豆、醤油 もやし、椎茸、わかめ、醤油	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、かつおぶし
27日(水)	鯉の塩麴焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	鯉、塩麴 かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、砂糖、酢、塩 キャベツ、薄揚げ、葱、味噌	あべかわもち トマト 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩
28日(木)	豚肉とじゃがいもの味噌バター パンソース 中華スープ	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌、バター 春雨、きゅうり、人参、きくらげ、砂糖、醤油、酢 豆腐、しめじ、わかめ、中華だし		
29日(金)	雑穀ごはん チキンカツ シーザーサラダ すまし汁、果物	雑穀、すし酢 鶏胸肉、小麦粉、パン粉、生姜、油、醤油、酢、酒 レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	カッパケーキ きゅうり 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、サラダ油
30日(土)	ドライカレー ポテト	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールー ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	じゃムサンド きゅうり、お茶	食パン、じゃム

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

8月の食事だよ!

8月に入り夏本番になりましたね。暑さもどんどん増してきて、食欲も落ちてくるかもしれません。が、しっかりと食べて、水分補給もしっかりして、夏を元気に乗り切りましょう! 子どもたちは暑さに負けずボール遊びを存分に楽しんでいます。とはいえ、暑さで少し食欲も落ちているところ。給食では、大根や生姜をきかせたり、さっぱりとした味付けにしたりして、子ども達がしっかりと食べられるように工夫しています。

畑では太陽の恵みを受けて夏野菜がどんどん育っています。子どもたちが収穫した野菜は、クラスでクッキングをしたり、給食に使ったりしています。今年はいよいよ量が豊作だったので、給食でもたくさん使っています。

先月、おやつにどうもろこしを出すときに、どうもろこしの皮むきをこぐまぐみさんをお願いしました。70本のどうもろこしの皮をあっという間にむいてくれ、皮をむいたどうもろこしを得意気を持ってきてくれました。自分たちで皮をむいたどうもろこし、とても嬉しそうに食べていました。

子どもたちはお手伝いが大好きです。「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になつてしまいがちですが、「ちよと手伝って10の一言が子どもをやる気にさせます。配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなどの調理体験をできることから少しずつ取り入れてみて下さいね。」

- ◎時間がたつてもくつつかない! そうめんの茹で方
- ①沸騰したお湯にそうめんを入れ、軽く麺をほぐす。
 - ②再沸騰したら鍋に蓋をして火を止める。
 - ③5分経ったら冷水にとり、よく洗ってぬめりを落とす。



☆給食おすすめレシピ☆

《冷やし中華のたれ》

【材料】(4人分)

薄口醤油...60ml ごま油...小さじ1

酢...80ml

砂糖...大さじ3

中華だし...小さじ1

材料を全部混ぜ合わせたら出来上がり☆

