

# 8月献立予定表

聖隷こども園こうのとりのり豊田 2019.8月

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
1	祭		ひやしうどん ごぼうサラダ 枝豆 オレンジ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ピザトースト	591 25.1	18.7 2.9	476 21.0	15.0 2.2
2	金		ご飯 煮魚 豚肉となすのみそ炒め どうもろこし すまし汁 (豆腐・しいたけ) すいか お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 マカロニきんこ	627 26.1	17.6 2.4	602 24.4	18.9 2.2
3	土	夕涼み会							
5	月		ご飯 魚のみそヨ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 すまし汁 (青菜・そうめん) パナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 ココアラスク	634 25.1	18.8 2.6	534 23.5	18.9 2.6
6	火		豆乳パン ビーマンの肉詰め スティックきゅうり どうもろこしのスープ すいか	お茶 せんべい	豆乳 じゃがバター	532 20.8	21.7 2.2	417 16.3	16.8 1.6
7	水		ご飯 (手作りふりかけ) お好み焼き風卵焼き オクラの納豆和え みそ汁 (大根・もやし) キウイ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 パイナップルパイ	642 22.5	25.5 1.7	574 21.2	25.1 1.5
8	木		スパゲティ夏野菜のミートソース ツナサラダ チーズ パン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 きなこおはぎ	714 26.1	21.8 2.3	630 24.5	20.5 2.0
9	金		ご飯 魚のかば焼き 南瓜サラダ トマト みそ汁 (なす・油あげ) オレンジ お茶	豆乳 バナナ	お茶 アイスクリーム・ウエハース	638 21.8	18.5 2.1	568 19.9	18.0 1.8
10	土		焼きそば すまし汁 (ふ・わかめ) ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お菓子 お菓子	537 16.3	13.8 3.1	489 14.3	14.4 2.6
12	月	振替休日							
13	火	かきとくべつ 厚いきかん 夏季特別保育期間	園ではご飯のみ提供します。おかず弁当を持参して下さい。	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
14	水		園ではご飯のみ提供します。おかず弁当を持参して下さい。	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
15	木		園ではご飯のみ提供します。おかず弁当を持参して下さい。	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
16	金		寝わかめごはん ソーセージ 豚汁 ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	牛乳 メロンパン	672 25.4	16.4 2.8	553 20.1	14.4 2.1
17	土		園ではご飯のみ提供します。おかず弁当を持参して下さい。	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
19	月		ご飯 タンドリーチキン ナムル すまし汁 (大根・えのき) オレンジ お茶	豆乳 せんべい	牛乳 ジャムロールサンド	567 23.5	12.2 2.3	465 20.3	12.2 1.8
20	火		チーズパン ししゃもフライ ブロッコリー ミネストローネ 梨 豆乳	お茶 ビスケット	牛乳 お菓子	616 23.2	18.9 2.4	523 18.8	18.9 1.7
21	水		セルフ手書き寿司 (たまご、ウインナー、きゅうり、甘藷人参、かんぴょう、ツナマヨ) すまし汁 (冬瓜・油あげ) ぶどう お茶	お茶 チーズ	牛乳 プリンアラモード	665 22.6	24.4 1.9	602 23.6	26.0 2.1
22	木		ひやし中華 ミニマーボ-豆腐 蒸し南瓜 バナナ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ごまラスク	627 25.5	19.9 2.1	519 21.6	17.6 1.7
23	金	プール参観	ご飯 魚の照焼き 春雨サラダ ミニトマト みそ汁 (青菜・豆腐) キウイ お茶	豆乳 バナナ	牛乳 ドーナツ	679 24.5	18.5 1.4	585 21.9	17.8 1.2
24	土		パン2種 豆乳スープ コーンソテー フルーツ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	18.5 627	2.2 16.3	15.8 542	1.8 18.0
26	月		ご飯 さんまの塩焼き きんぴら トマト みそ汁 (大根・玉ねぎ) パナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 氷ようかん	20.0 586	1.6 16.7	20.1 515	1.8 16.3
27	火		レーズンパン 魚のピザ焼き きゅうりもみ 南瓜のスープ 梨 牛乳	お茶 バナナ	牛乳 おにぎり	22.9 717	2.6 23.8	20.2 548	2.0 18.7
28	水		夏野菜のドライカレー ドレッシングサラダ ぶどう 飲むヨーグルト	お茶 せんべい	牛乳 青のりクッキー	20.0 445	2.0 9.4	15.5 401	1.7 9.7
29	木		塩ラーメン ごぼうの唐揚げ トマト オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 もちもちキャロット	15.9 612	1.3 16.7	15.3 566	1.1 18.2
30	金		ご飯 豚肉の生姜煮 人参しりしり みそ汁 (豆腐・キャベツ) キウイ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 ゼリー・ウエハース	22.3 473	1.7 11.2	21.0 429	1.6 12.5
31	土		チャーハン わかめスープ チーズ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	15.0 15.0	2.4 2.4	13.8 13.8	3.0 3.0

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

暑さが厳しいこの時期は、給食を食べる量が全体的に減ってきて毎年心配しますが、出来るだけ食べられるように、メニューの工夫もして健康維持に力添えしたいと思います。

夏はたくさん汗をかくので、ビタミンやミネラルの消耗が激しい分、それを補給するために夏野菜や果物を食べるのは効果的です。給食でも、ピーマンやズッキーニなどが入ったミートソースや、甘みそ味に仕上げたなす、納豆和えにおくらを加えたりと、子どもたちが食べやすいように工夫して夏野菜を楽しみたいと思います。

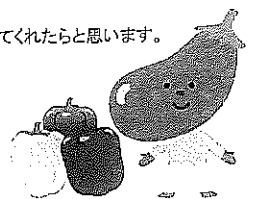
また、皆でプランターや畑で育てている野菜が食事として出て、仲間とわかち合いながら食べることで、更に食に興味関心が持て、食べたいものや好きなものが増えてくれたらと思います。

今月のメニューにある、「魚のピザ焼き」をご紹介します。野菜が入った魚料理ですがピザ風味なので大人気です。

【作りやすい分量】・・・『材料』魚4切れ、塩少々、油適量、玉ねぎ1/2個(半切)、にんじん1/4本(半切)、ケチャップ大さじ2、ピザ用チーズ80g

① 魚の両面に塩をふる。② 野菜を油で炒めてケチャップで味付けする。(又はレンジで加熱する) ③ ①に②をのせてピザ用チーズをかける。

④ オープン(200℃で20分位)で焼きたら出来上がり。 ※焼く温度と時間は使用するオーブンの様子を見て調節してください。



# きゅうしょくだより

聖隷こども園こうのとり豊田 2019年8月号

空を見上げると、真っ白な入道雲！いよいよ夏も本番ですね。園の畑やプランターの夏野菜もぐんぐん生長し、子ども達は嬉しそうに野菜を収穫しています。採れたて野菜でクッキングをするクラスや、給食室に「これ給食に入れて！」と届けられることも……。水やりをしながら観察もして大切に育ててきましたから、味わいも格別でしょうね。

## 夏を元気に過ごせるように

8月は花火や夏祭り、プールにキャンプ・・・と、夏ならではの楽しみがいっぱいあります。ご家族で出かける機会が多くなる季節は、子どもたちの体調には十分に気を配りたいですね。食欲がなくなる・体がだるい・やる気がでない・・・などは夏バテのサインです。夏バテをしないように次のことを注意しましょう！！

### な んでも食べて夏バテ知らず

そうめんやそばなどのあっさりした食事だけでなく、主食、主菜、副菜をそろえて多くの食品を摂りましょう。

### つ めたいものは、とり過ぎないように！

冷たいものばかり食べていると、お腹が冷えて消化酵素が薄くなり、食欲がなくなります。また、胃や腸が十分に働かなくなります。

### の どが乾くまえに、麦茶か水、イオン飲料をこまめに摂取しましょう

大量に汗をかく夏は、水分をとることが大切です。普段水分を取るときは、水やカフェインのないお茶類を選びましょう。

### し ぼうや塩のとりすぎに注意！

おやつを食べる時は時間や量を考慮して、スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

### よ よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。

### く だもの、やさいをたっぷり食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、ビタミン類が多く、体の調子を整えるのに役立ちます。水分の多い野菜をとることは、熱中症の予防にもなります。

### じ かんを決めて、1日3食欠かさず食べましょう

特に朝食は大切です。午前中の活動のエネルギー源になります。

## レシピ紹介・・・日々の給食の中から職員おすすめのメニューをポイントと一緒に

ご紹介いたします。味付けや固さは好みで調整してくださいね！



### ポークチャップ

材料	作りやすい分量
豚肉	200g
塩	少々
油	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
*ケチャップ	大さじ1
*ウスターソース	小さじ1
*砂糖	小さじ1
*水	大さじ1/2



子どもの好きなケチャップ味で、野菜も入り美味しく食べられます。野菜が苦手な子ども達におすすめです。ウインナーや魚を焼いていれてもいいですよ！

#### 作り方

- ① フライパンに油を入れ、塩で味付けした豚肉を炒めていったん取り出す。
- ② ①のフライパンに玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ③ ②に\*の調味料を入れ、①を戻して煮詰める。

### 鮭寿司

材料	作りやすい分量	
米	2合	
A	食塩	少々
	砂糖	大さじ1と1/2
	酢	大さじ1と1/2
れんこん	4cmくらい	
しいたけ	2ヶ	
人参	1/3本	
B	砂糖	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1と1/2
	醤油	大さじ1と1/3
鮭	2切	
きゅうり	1/3本	
焼きのり	適量	



夏のさっぱりお寿司ですから、食欲のないときでも食べられます。簡単に見えますが、意外と簡単に作れるので挑戦してみてください！

#### 作り方

- ① お米は洗米して炊く。
- ② Aを合わせて煮切っておく。
- ③ れんこん、人参は薄いちょう切り、しいたけは薄切りにしておく。
- ④ 鍋に③とBを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 鮭はグリル又はフライパンで焼いてほぐす。
- ⑥ きゅうりは薄切りにしておく。
- ⑦ ①に②を入れたら切るようにして合わせ、すし飯を作る。
- ⑧ ⑦に④⑤⑥の具をサクッと混ぜ合わせ、仕上げにもみのりを飾る。