



8月献立予定表

聖隷こども園 2020.8月

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳児3時	エネルギー	脂分	エネルギー	脂分
						たんぱく質	塩分	たんぱく質	塩分
1	土		焼きそば フルーツ すまし汁(ふ・わかめ) ヨーグルト	お茶 お菓子	お茶 お菓子	438	12.2	447	11.2
3	月		ご飯 すまし汁(青菜・蕪) バナナ お茶	お茶 せんべい	お菓子 バジルチーズトースト	630	18.7	475	14.1
4	火		豆乳パン とうもろこしのスープ パプリカハンバーグ すいか スティックきゅうり 牛乳	お茶 チーズ	豆乳 じゃがバター	554	23.4	479	23.3
5	水		ご飯 みそ汁(なす・蕪あげ) オレンジ お茶	お茶 クラッカー	お菓子 バナナップルパイ	622	24.5	558	24.3
6	木		スパゲティ キウイ お茶	お茶 ヨーグルト	お菓子 きなこおはぎ	662	20.1	575	18.2
7	金		ご飯 みそ汁(大根・もやし) パイン お茶	お茶 バナナ	お菓子 アイスクリーム・ウエハース	550	12.8	521	14.1
8	土		パン2種 フルーツ 豆乳スープ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	475	14.3	427	12.8
10	月	山の日							
11	火	かきとくべつほいくきかん 夏季特別保育期間	ホットドック ポトフ ヨーグルト オレンジ 豆乳	お茶 ウエハース	お茶 おにぎり	630	19.9	558	19.1
12	水		ハヤシライス キウイ ブロッコリー トマト お茶	お茶 チーズ	お茶 クッキー	549	17.6	487	19.6
13	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				
14	金		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				
15	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				
17	月		ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ お茶	お茶 せんべい	お茶 ヨーグルト・せんべい	563	14.8	509	14.9
18	火		チーズパン ミネストローネ ししゃもフライ 野菜 チキンサラダ 豆乳	お茶 ビスケット	お茶 お菓子 五平餅	689	29.1	581	25.1
19	水		セルフ手巻き寿司 すまし汁(冬瓜・油あげ) ぶどう お茶	お茶 チーズ	お茶 フルーツシャーベット	587	18.4	528	20.4
20	木	プール参観	冷やし中華 バナナ ミニマーボー豆腐 お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 ドーナツ	750	22.2	583	17.7
21	金	プール参観	ご飯 みそ汁(青菜・玉ねぎ) キウイ お茶	お茶 バナナ	お茶 ジャムロールサンド	665	19.2	585	18.7
22	土		うどん フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	478	7.7	428	7.4
24	月		ご飯 みそ汁(大根・玉ねぎ) さんまの塩焼き オレンジ ごぼうサラダ お茶	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	613	18.3	487	14.5
25	火		レーズンパン 南瓜のスープ 魚のピザ焼き きゅうりもみ お茶	お茶 クラッカー	お茶 水ようかん	532	13.9	471	15.2
26	水		ご飯 みそ汁(えのき・青菜) 鶏肉の唐揚げ キウイ お茶	お茶 チーズ	お茶 お菓子 青のリクッキー	621	19.7	536	20.7
27	木		塩ラーメン バナナ ぶどう豆 トマト お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 カステラ	555	10.8	452	10.1
28	金		夏野菜のドライカレー ぶどう お茶	お茶 バナナ	お茶 ゼリー・ウエハース	618	19.1	576	19.2
29	土		チャーハン フルーツ わかめスープ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	478	11.2	416	11.5
31	月		ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 魚のみそ煮 オレンジ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子 プリン	577	18.2	540	19.1

※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くるので毎年心配します。出来るだけ食欲が出るように味付けやメニューを工夫して体力が落ちないように力添えしたい

今月の絵本献立は、『だいずっておもしろい(チャイルド本社)』と『14ひきのかぼちゃ(株式会社置心社)』です。

『だいずっておもしろい』は、大豆の成長過程のまだ固くなる前に収穫していただいていることを知り、その後様々な食材に変化することにもつながると思います。

『14ひきのかぼちゃ』は、かぼちゃを家族で大事に育てて成長していく様子、苦労の後の収穫の喜びが学べます。沢山のかぼちゃメニューにはこちらも食べたくてきますよ。

また、園ではプランターや畑で育てている野菜が収穫できる時期になりました。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、食べたいものが増えてくれたらと思います。

『南瓜のスープ』をご紹介します。他の野菜も形があるまま煮ているので野菜当てもできますよ。夏なのでさっぱりとシンプルなコンソメ味にしました。

【作りやすい分量】・・・『材料』 鶏肉こまぎれ100g、かぼちゃ1/4個、玉ねぎ1/2個、にんじん1/4本、油適量、水1リットル、コンソメ小さじ2、塩適量

① 野菜は食べやすい大きさに切る。② 鍋に油を熱し、鶏肉と①を加えて炒める。③ 全体がしんなりしたら水とコンソメを加えて弱火で野菜がやわらかくなるまで煮込む。

④ 最後に塩で味を整えて完成!

