



8月 給食だより



2023.8
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

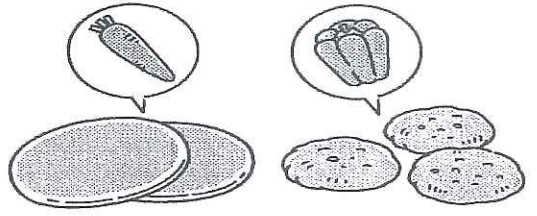
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをどとのえる(みどり)			
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)						
1	か	ぎゅうにゅう へちまのうエハス	ごはん	とりにくのマーレードやき きゅうりのサラダ みそしる	とりにく にあほし	あつあげ かたくりこ じゃがいも	キャベツ マーレード ねぎ	きゅうり パインかん	にんじん たまねぎ	ずいか	
2	すい	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	さかなのムニエル ささなみあえ コンソメスープ トマト	まだら	ささなみ ごむぎこ バター	キャベツ もやし	にんじん たまねぎ	ごまつな トマト	ココアミルク パームクレーン	
3	もく	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	だいや シューマイ	ぶたにく じゃがいも バター	たまねぎ パセリ コーン	にんじん ブロッコリー	トマト キャベツ	ぎゅうにゅう ぶのラスク	
4	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	やさいうーめん チキンナゲット トマト	ぶたにく チキンナゲット	たまご ちゅうかめん	キャベツ たまねぎ トマト	にんじん ねぎ	もやし メンマ	ミルク へむてつり クッキー	
5	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ			おちゃ せんべい	
6	にち										
7	げつ	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さばのおろしに なつやさいのみそいため トマト みそしる	さば わかめ	とうふ にほし	なす パプリカ もやし	ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ トマト ねぎ	ジョア ごまカルシウムせん	
8	か	ぎゅうにゅう フチチーズクラッカー	ごはん	ハムかつ ポイルキャベツ トマト コンソメスープ	ハムカツ		キャベツ コーン	トマト パセリ	たまねぎ にんじん	ミルク まるぼうろ	
9	すい	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	やきそば ブロッコリー たまごトマトのスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん	キャベツ ピーマン トマト	にんじん ブロッコリー ら	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう なんこくしゃばん
10	もく	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	いりたまご スティックきゅうり ひじきに みそしる	たまご ちくわ とうふ	とりにく ひじき にほし	にんじん ほうれんそう えのきだけ	しいだけ きゅうり ねぎ	たまねぎ しめじ	ミルク バナナ	
11	きん										
12	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ			おちゃ せんべい	
13	にち										
14	げつ										
15	か										
16	すい										
17	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	オクラいりマーボー豆腐 あますあえ スモールパン	とうふ	ぶたにく	かたくりこ	ねぎ しいだけ キャベツ パイナップル	しょうが にんじん きゅうり	だけのこ オクラ みかんかん	ミルク てつりウエハス
アレルギーフリーのひ											
18	きん	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー ごんぎいも すましじる	ぶたにく とうふ だしこんぶ	やわらか かつおぶし	ごむぎこ じゃがいも ら	にんじん ピーマン	たまねぎ ブロッコリー	パプリカ ねぎ	とうにゅう アップルコンポート
19	と		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ				おちゃ せんべい
20	にち										
21	げつ	ぎゅうにゅう みかんかん	ごはん	やきさかな きりほしあえ とうがんのみそしる トマト	さけ にほし	うすあげ	ほうれんそう きりほしだいこん	にんじん とうがん	しめじ トマト	ぎゅうにゅう かほちやプリン	
22	か	ぎゅうにゅう うすやきサラダ	ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ コールスロー	ぶたにく	ひじき	じゃがいも	たまねぎ かほちや きゅうり	にんじん トマト キャベツ	なす いんげん ふくしんづけ	アイスクリーム
23	すい	ぎゅうにゅう ぼりんこ	ごはん	あつやきたまご ナムル みそしる	たまご ひじき わかめ	ちくわ あつあげ にほし	ごまあぶら じゃがいも	もやし にんじん	きゅうり たまねぎ	キャベツ	ミルク てつりタルト (ブルーベリータルト)
24	もく	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	たまごじょうどん ポイルウィンナー しらすあえ	とりにく たまご だしこんぶ しらす	かまぼこ かつおぶし ウィンナー	うどん こま	たまねぎ にんじん	ねぎ	ほうれんそう	ミルク ハッピーターン

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをどとのえる(みどり)			
				からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)						
25	きん	ぎゅうにゅう ひじきスティック	ごはん	うめごはん とりにくのからあげ だしこんぶ かつおぶし	たまご かたくりこ		キャベツ ほうれんそう	きゅうり えのきだけ	にんじん しいだけ	オレンジジュース ケーキ	
26	と		パン	ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ			おちゃ せんべい	
27	にち										
28	げつ	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	チーズオムレツ ごまあえ すましじる	たまご とうふ かつおぶし	ちくわ はんぺん だしこんぶ	チーズ ごま ら	キャベツ みつば	きゅうり しめじ	にんじん	ぎゅうにゅう カルピスゼリー
29	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのてりやき カルシウムあえ トマト みそしる	まだら わかめ	ちりめんじゃこ にほし	じゃがいも	きりほしだいこん トマト	きゅうり ねぎ	にんじん	ミルク はいがスティック
30	すい	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	ぶたにくとかほちやの カレーいため ブロッコリー みそしる	ぶたにく にほし	とうふ	バター	かほちや ブロッコリー ねぎ	たまねぎ だいこん	いんげん にんじん	ミルク こつぷっこ
31	もく	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	ごもくだいず ワンタンスープ オレンジ スティックきゅうり	だいや とりにく ぶたにく	さつまあげ こんぶ かまぼこ	こんだやく ワンタン	にんじん たまねぎ オレンジ	ごぼう ねぎ きゅうり	いんげん もやし	ココアミルク えびせん

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

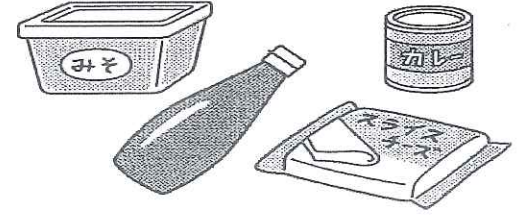
苦手な野菜を食べやすくする工夫

細かくして生地に混ぜる



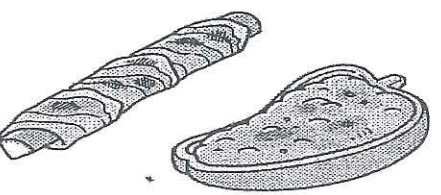
味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉だんごなどに混ぜて焼きます。

子どもの好きな味つけに



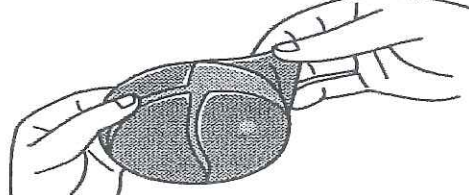
みそやケチャップ、カレー粉、チーズなどで味つけをかえると、食べやすくなります。

肉などと一緒に調理



薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりと、青臭さや苦味を感じにくくなります。

皮をむいて食べやすく



トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。

8月31日は 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。親子で夏野菜を味わいましょう。