

8月給食だより

2018.8
滑川市保育所給食献立作成会
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	からだをつくる(あか)		ないよう			ちようしをととのえる(みどり)		
1	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	やきざかな やさしいソテー みそしる	さかな わかめ	ベーコン にぼし		キャベツ にんじん かぼちゃ	ピーマン こら ねぎ	たまねぎ もやし	ミルク ぼたぼたやき	
2	もく	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	ごはん	いりどり ちゅうかサラダ トマト	とりにく さつまあげ ハム	こうやどうふ わかめ		じゃがいも こんにやく はるさめ	ごぼう いんげん トマト	にんじん きゅうり しいたけ みかんかん	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン	
3	きん	ぎゅうにゅう クリームサンドクッキー	ごはん	ハムかつ ポイルキャベツ トマト みそしる	ハムかつ わかめ	あつあげ にぼし		じゃがいも	キャベツ えのきだけ	トマト ねぎ	ココアミルク カルシウムせんべい	
4	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ					フルーツ	おちゃ おかし	
6	げつ	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	カレーライス ふくしんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト			じゃがいも	たまねぎ ふくしんづけ パナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ココアミルク まがりせんべい
7	か	ぎゅうにゅう エビせんべい	パン	やさしいラーメン チキンナゲット トマト	ぶたにく チキンナゲット	ちゅうかめん			キャベツ メンマ トマト	もやし にんじん コーン ねぎ	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	
8	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	あつやきたまご ごまあえ すましじる	たまご ちくわ はんぺん だしこんぶ	ハム どうふ かつおぶし		ごま ふ	ねぎ にんじん	キャベツ みつば きゅうり	ミルク ハムでつくりクッキー	
9	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ポークビーンズ シューマイ フレンチサラダ	ぶたにく シューマイ			じゃがいも	たまねぎ パセリ コーン	にんじん ブロッコリー キャベツ	すいか	
10	きん	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	さんまのつけ さざなみあえ みそしる	さんま にぼし	さざなみ			きゅうり もやし	にんじん たまねぎ	ショア バームクーヘン	
11	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ					フルーツ	おちゃ おかし	
13	げつ	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	オクラのりマーボー豆腐 ピーナツあえ ぶどう	どうふ ぶたひきにく	かたくりこ ピーナツこ			ねぎ しいたけ チンゲンサイ ぶどう	しょうが にんじん もやし オクラ キャベツ	だけのこ オクラ キャベツ	ミルク クッキー
14	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	にくじゃが ちくわのおひたし トマト	ぶたにく ちくわ			じゃがいも つきこんにやく	たまねぎ キャベツ	にんじん もやし いんげん トマト	ぎゅうにゅう バナナ	
15	すい	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのやさしいため あおなのおひたし みそしる	ぶたにく にぼし	じゃこ			もやし ピーマン かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ	にんじん あおな	ぎゅうにゅう やさしいスティック
16	もく	ぎゅうにゅう チーズキッス	パン	わふうスパゲティ トマト たまごスープ	ベーコン わかめ だしこんぶ	むきエビ どうふ かつおぶし			スパゲティ バター	にんじん エリンギ しいたけ	たまねぎ ピーマン えのきだけ トマト	ココアミルク クリケット
17	きん	とうにゅう おかし	ごはん	アレルギーフリーの日					チンゲンサイ にんじん	きりほしたいこん	まめびよ パインコンポート	
18	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ					フルーツ	おちゃ おかし	
20	げつ	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	ハヤシライス ふくしんづけ コールスロー	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム			たまねぎ ピーマン キャベツ	にんじん コーン きゅうり	しめじ ふくしんづけ	アイスクリーム
21	か	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	スクランブルエッグ ナムル ちゅうかスープ	たまご チーズ	ベーコン かまぼこ		じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ	もやし にんじん	きゅうり チンゲンサイ	ミルク ゆきのやど
22	すい	ぎゅうにゅう なし	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー トマト コンソメスープ	ぶたにく はんぺん	わかめ			にんじん コーン	たまねぎ ブロッコリー	しめじ トマト	ミルク ハッピーターン
23	もく	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	やきそば きゅうりのゆかりあえ トマト かきたまじる	ぶたにく たまご だしこんぶ	やきそばめん			キャベツ ピーマン トマト	にんじん きゅうり しいたけ	もやし ゆかり ほうれんそう	ぎゅうにゅう とうもろこし


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	からだをつくる(あか)		ないよう			ちようしをととのえる(みどり)			
24	きん	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	うめごはん エビフライ スティックきゅうり すましじる	ちりめんじゃこ えび とうふ かつおぶし	だしこんぶ たまご かまぼこ			こま こむぎこ パンこ	うめほし きゅうり えのきだけ にんじん	やさいジュース ケーキ		
25	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ						フルーツ	おちゃ おかし	
27	げつ	ぎゅうにゅう カルシウムあられ	ごはん	おやこに ツナサラダ トマト	たまご とりにく かつおぶし	かまぼこ どうふ ツナ			じゃがいも	だけのこ しいたけ キャベツ	にんじん いんげん トマト	たまねぎ ほうれんそう	ミルク ほしたべよ
28	か	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すぶた トマト わかめスープ	ぶたにく どうふ	わかめ			かたくりこ じゃがいも ふ	しょうが ピーマン	たまねぎ トマト えのきだけ	ぎゅうにゅう なし	
29	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ごもくだいず おひたし みそしる	だいず とりにく にぼし	さつまあげ あつあげ			こんにやく	にんじん キャベツ	ごぼう なす たまねぎ	ミルク とんがりコーン	
30	もく	ぎゅうにゅう サラダおかき	ごはん	なすのひきにく炒め スティックきゅうり オレンジ やさしいスープ	ぶたひきにく	ベーコン			じゃがいも	なす きパブリカ キャベツ	たまねぎ きゅうり にんじん	あかパブリカ オレンジ	フルーツしらたま
31	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	パン	ぎつねうどん トマト しらすあえ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ しらす			うどん ごま	ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんじん	トマト	ミルク まるぼうろ

※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。

おいしい♪ 栄養満点♪

夏野菜を食べましょう

トマト



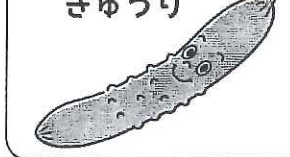
抗酸化力の強い赤色の成分、リコピン(リコペン)や、β-カロテンが豊富です。またトマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。

オクラ



β-カロテンやカルシウム、食物繊維が豊富です。刻むと粘りが出ます。断面が五角形になるものが多く出回っていますが、さやが丸いものもあります。

きゅうり




100g中約95gが水分の野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンや利尿効果のあるカリウムも含まれています。生でそのまま食べるほか、炒め物に利用してもおいしく食べられます。

ピーマン



β-カロテンやビタミンC、Eが豊富です。赤ピーマンに含まれるβ-カロテンやビタミンC、Eは緑ピーマンの2~5倍もあります。

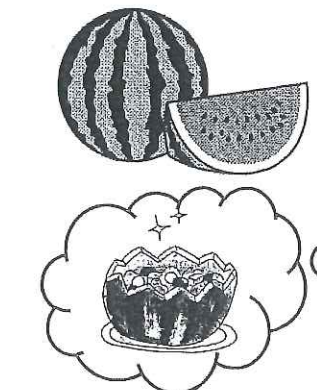
なす



なすの紫色は、ナスニンという成分でポリフェノール一種です。なすは、火を通すとやわらかくなり、食欲が低下した時でも、おいしく食べられます。

おいしい旬の食べ物

すいか



すいかの甘味成分である果糖は、冷やすと甘味を増すという特徴があります。しかし、冷やしすぎると舌が甘味を感じられなくなります。甘味を感じられる適温は、15℃前後です。冷蔵庫に入れるなら、丸のままなら2~3時間、半分なら1時間半前後を目安にしましょう。

♪親子でクッキング・野菜でおやつ♪

すいかでポンチ(約15人分)

- 《材料》すいか・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶など・・400g
缶詰のシロップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜
- 《作り方》①すいかは周りをギザギザに切る。
②すいかの中身をスプーンでくり抜く。
③一口大に切ったフルーツと缶詰のシロップをすいかの器に入れる。