

8月分給食予定献立表

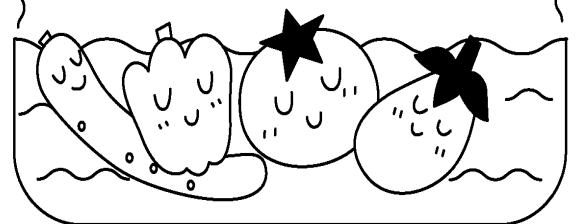
29年 泉チェリー保育園

| 日 | 曜日 | 未満児のおやつ | 主食 | 昼食 | 午後のおやつ |
|----|----|----------|-----|--------------------------|----------------|
| 1 | 火 | ジュース | パン | タンダーチキン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳 | 梅昆布ごはん お茶 |
| 2 | 水 | 乳酸菌飲料 | ごはん | 炒り豆腐 さつま汁 すいか | カステラ 牛乳 |
| 3 | 木 | ゼリー | うどん | 鮭の香味焼き 野菜炒め メロン | 枝豆お焼き お茶 |
| 4 | 金 | ジュース | ごはん | かぼちゃカレー ツナサラダ オレンジ | ごまパイ 牛乳 |
| 5 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 煮魚(たら) おくらの味噌汁 バナナ | 米粉ケーキ ジュース |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | ヨーグルト | ごはん | マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ | クロワッサン 牛乳 |
| 8 | 火 | ジュース | パン | チーズ入り卵焼き コーンサラダ バナナ 牛乳 | 夏野菜スパゲティ お茶 |
| 9 | 水 | 乳酸菌飲料 | ごはん | あじのマリネ トマトスープ すいか | マーメイドチーズケーキ 牛乳 |
| 10 | 木 | ゼリー | うどん | 鶏肉の照り焼き キャベツの炒り煮 メロン | 茹でとうもろこし お茶 |
| 11 | 金 | | | 山の日 | |
| 12 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ | 米粉ケーキ ジュース |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | ヨーグルト | ごはん | 切干し大根煮 豚汁 オレンジ | せんべい バナナ 牛乳 |
| 15 | 火 | ジュース | ごはん | おくずかけ ひじき煮 バナナ | 米粉ケーキ 牛乳 |
| 16 | 水 | 乳酸菌飲料 | ごはん | 炒り豆腐 さつま汁 すいか | クラッカー ゼリー |
| 17 | 木 | ゼリー | うどん | 鮭の香味焼き 野菜炒め メロン | 五平もち お茶 |
| 18 | 金 | ジュース | ごはん | かぼちゃカレー ツナサラダ オレンジ | ジャムサンドパン 牛乳 |
| 19 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 煮魚(たら) おくらの味噌汁 バナナ | 米粉ケーキ ジュース |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | ヨーグルト | ごはん | マーボー豆腐 わかめスープ オレンジ | フライドポテト 牛乳 |
| 22 | 火 | ジュース | パン | チーズ入り卵焼き コーンサラダ バナナ 牛乳 | おにぎり 大根漬け お茶 |
| 23 | 水 | 乳酸菌飲料 | ごはん | あじのマリネ トマトスープ すいか | マドレーヌ 牛乳 |
| 24 | 木 | ゼリー | うどん | 鶏肉の照り焼き キャベツの炒り煮 メロン | フルーツポンチ せんべい |
| 25 | 金 | ジュース | ごはん | えびのケチャップ煮 春雨の卵スープ オレンジ | サンドイッチ 牛乳 |
| 26 | 土 | クラッカー 牛乳 | ごはん | 肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ | 米粉ケーキ ジュース |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | ヨーグルト | ごはん | 切干し大根煮 豚汁 オレンジ | コーン蒸しパン 牛乳 |
| 29 | 火 | ジュース | パン | タンダーチキン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳 | サラダうどん お茶 |
| 30 | 水 | 乳酸菌飲料 | ごはん | まぐろのしょうゆ煮 もやしの味噌汁 すいか | かぼちゃだんご 牛乳 |
| 31 | 木 | ゼリー | うどん | 豆腐ハンバーグ 野菜のごま煮 メロン | さつまいものレモン煮 お茶 |

| 今月の栄養価 | | | | |
|------------|-------|------|-------|-----|
| エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分量 g | |
| 3才未満児 | 510 | 18 | 14.5 | 1.5 |
| 3才以上児 | 593 | 21.3 | 18.0 | 1.8 |

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期しゅんに旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



食育活動

| | | |
|-----|-----------|--------------------|
| 18日 | トマトジャム作り | ペガサス・オリオン座組 |
| 22日 | 大根漬け作り | アンドロメダ座 |
| 28日 | ごはん盛り付け | カシオペア座組(オレンジ・ホワイト) |
| 30日 | かぼちゃだんご作り | カシオペア座組(オレンジ・ホワイト) |

郷土料理 (おくずかけ)について

郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、その土地にあった食べ物として作られ、地域や家庭の食文化として伝えられてきました。

宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる「おくずかけ」という郷土料理があります。

お盆やお彼岸に食べる料理で、干し椎茸のもどし汁をだしに、数種類の野菜や豆麩、豆腐などを煮込み、うーめんを加えてとろみをつけた具だくさんの汁物です。