

# 8月分給食予定献立表

3年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月	せんべい	ごはん	豆腐の味噌煮 小松菜のすまし汁 オレンジ	カステラ 牛乳
3	火	ヨーグルト	パン	ポークソテー コーンサラダ バナナ 牛乳	サワーライス お茶
4	水	せんべい	ごはん	鶏肉の味噌バター焼き 野菜のすまし汁 すいか	揚げパン 牛乳
5	木	ゼリー	うどん	鮭ののり焼き もやしの炒り煮 メロン	煮豆 お茶
6	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ グレープフルーツ	ホットドッグ 牛乳
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
8	日			山の日	
9	月			振替休日	
10	火	ヨーグルト	ごはん	卵焼き 野菜炒め バナナ	焼きうどん お茶
11	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 すいか	ごまパイ 牛乳
12	木	ゼリー	うどん	まぐろの梅焼き キャベツ炒め メロン	茹でとうもろこし お茶
13	金	ジュース	ごはん	おくずかけ ひじき煮 グレープフルーツ	せんべい バナナ 牛乳
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 青菜の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
15	日				
16	月	せんべい	ごはん	豆腐の味噌煮 小松菜のすまし汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
17	火	ヨーグルト	ごはん	ポークソテー コーンサラダ バナナ	ツナのりごはん お茶
18	水	せんべい	ごはん	鶏肉の味噌バター焼き 野菜のすまし汁 すいか	フライドポテト 牛乳
19	木	ゼリー	うどん	鮭ののり焼き もやしの炒り煮 メロン	ずんだだんご 牛乳
20	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー ツナサラダ グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
22	日				
23	月	せんべい	ごはん	えびの中華煮 トマトスープ オレンジ	焼きいも お茶
24	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
25	水	せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 すいか	マドレーヌ 牛乳
26	木	ゼリー	うどん	まぐろの梅焼き キャベツ炒め メロン	フルーツポンチ ウエハース
27	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 グレープフルーツ	いももち お茶
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 青菜の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
29	日				
30	月	せんべい	ごはん	かぶのツナ煮 おくらの味噌汁 オレンジ	メロンパン 牛乳
31	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	和風スパゲティ お茶

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	509	19.7	13.3	1.6
3才以上児	528	20.1	13.3	1.7

## 食育活動

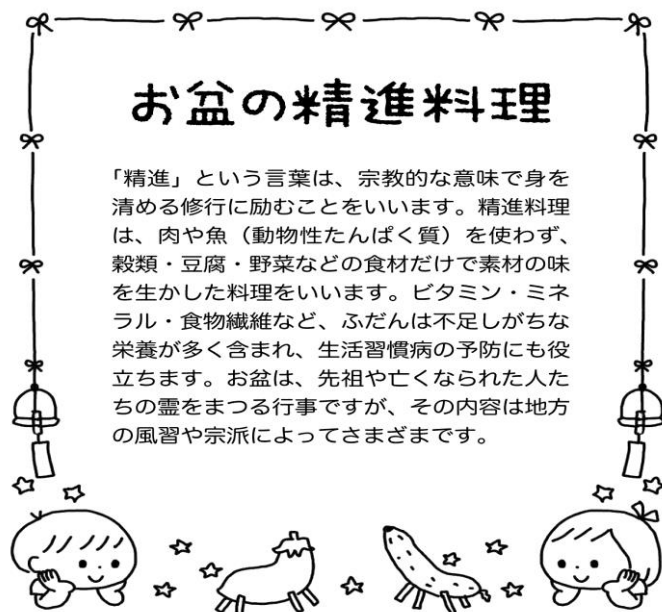
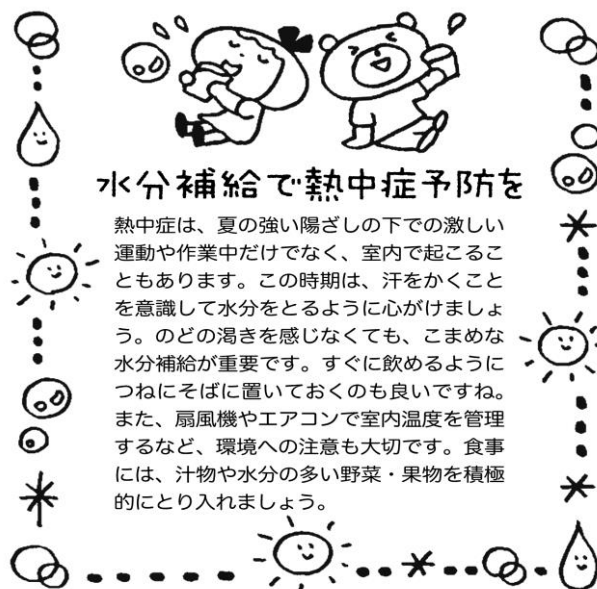
- 6日 ケチャップ作り カシオペア座(オレンジ・ホワイト)
- 19日 ずんだ作り アンドロメダ座組
- 27日 いももち作り ペガサス・オリオン座組

## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。





## 夏野菜カレー



### 材料

ごはん	100g	なす	15g
豚肉	10g	ピーマン	5g
かぼちゃ	25g	カレーフレーク	10g
たまねぎ	15g		

### 作り方

- ①かぼちゃ・たまねぎ・なす・ピーマンは一口大に切る
- ②鍋に豚肉・①の野菜を煮込む
- ③具材が煮えたらカレーフレークを溶かし入れ煮込む
- ④ごはんに夏野菜カレーをかけて出来上がり！！