



8月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成29年8月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 コーンフレーク	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 シューマイ すいか	牛乳 ミニココアメロンパン
2	水	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 お好み焼き
3	木	牛乳 バナナ	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー おくら納豆	牛乳 ごまクッキー
4	金	牛乳 アスパラガス	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 エースコイン
5	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 ルヴァン	鯖の照り焼き キャベツとコーンの和え物 刻み昆布のじゃこ煮	牛乳 <small>3才小魚甘辛・キャラメルスナック 3上小魚アーモンド・キャラメルス ナッツ</small>
8	火	牛乳 ココナッツサブレ	厚揚げの和風あんかけ かぼちゃのみそ汁 トマト オレンジ	牛乳 野菜のキッシュ風
9	水	牛乳 マンナ	豚肉と夏野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ ウインナー	牛乳 豆乳もち
10	木	牛乳 シガーフライ	鶏肉のマリネ スパゲティーソテー グリーンポテト	牛乳 さやえんどう
12	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティー バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳 ビスケット	焼きうどん バナナ	牛乳 ビスケット
16	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト バイン缶	牛乳 お好み焼き
17	木	牛乳 動物ビスケット	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー そうめん汁	牛乳 ごまクッキー
18	金	牛乳 こんがりサクサク	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 チーズ・揚小丸
19	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 コーンフレーク	みそけんちん汁 キャベツのゆかり和え 豆腐ナゲット	牛乳 小魚・エントリー
22	火	牛乳 乳ボーロ	鯖の照り焼き キャベツとコーンの和え物 刻み昆布のじゃこ煮	牛乳 ミニココアメロンパン
23	水	牛乳 アスパラガス	豚肉と夏野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ おくら納豆	牛乳 豆乳もち
24	木	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ スパゲティーソテー グリーンポテト	牛乳 チーズ入り蒸しパン
25	金	牛乳 ルヴァン	ぱくぱく丼 もずくスープ オレンジ	牛乳 シューアイス
26	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 ココナッツサブレ	豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ もずく入りすまし汁 手作りふりかけ	牛乳 ジャムサンド
29	火	牛乳 シガーフライ	鮭のコーンフレーク焼き ごまドレッシングサラダ トマト	牛乳 アンパンマンせんべい
30	水	牛乳 マンナ	筑前煮 ピーマンのおかか和え 小魚ごま風味	牛乳 ベジータケーキ
31	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	厚揚げのそぼろ炒め煮 キャベツとツナの和え物 とうがんとみそ汁	牛乳 まがりせんべい



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

