

8月の献立

令和元年8月1日発行 エンジェル保育園

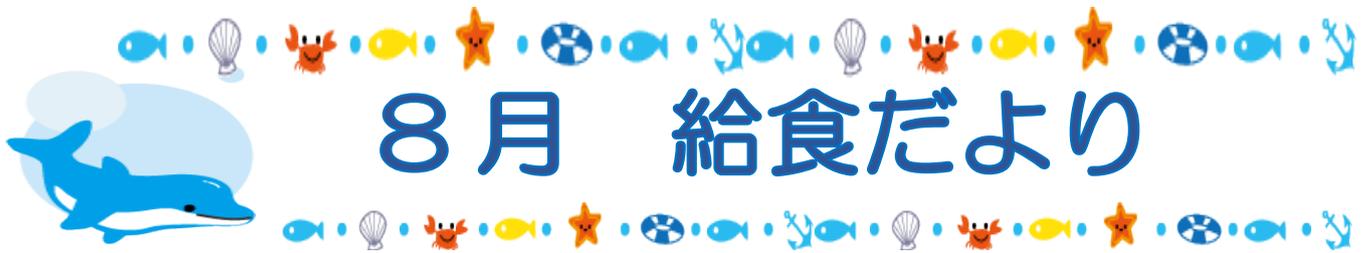
日(曜日)	献立	体を作るもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1.29(木)	ごはん		米	
	魚のから揚げ	白身魚	片栗粉、油	にんにく
	いそあえ	のり		人参、キャベツ、ほうれん草
	パン缶			パン缶
	1: (おやつ) ココアブラウニー、牛乳 29: (おやつ) ぶどうゼリー、牛乳	牛乳、卵、バター 牛乳、ゼラチン	小麦粉、砂糖 ぶどうジュース	
2.30(金)	パン		パン	
	ツナカレーシチュー	ツナ	じゃが芋、上新粉、油、りんごジャム	人参、玉ねぎ
	ソテー		油	キャベツ、コーン
	2: (おやつ) ハートパイ、牛乳 30: (おやつ) レモンケーキ、牛乳	牛乳 牛乳、卵	パイシート、砂糖 小麦粉、バター、砂糖	レモン
3.17.31(土)	焼きそば (おやつ) 野菜ゼリーとおせんべい、牛乳	豚肉 牛乳	中華麺、油 野菜ゼリー、おせんべい	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし
	5.19(月)	豆腐のカレーライス	豆腐、豚ひき肉	米、上新粉、油
酢の物		しらす干し、わかめ	砂糖	きゅうり
オレンジ				オレンジ
(おやつ) わらびもち、牛乳		牛乳、きな粉	わらび餅粉、砂糖	
6.20(火)	パン		パン	
	トマトのグラタン	豚肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、上新粉、油	玉ねぎ、ナス、ピーマン、トマト
	ドレッシングあえ	わかめ	春雨、油、砂糖	みかん缶
	(おやつ) 五目ごはん、牛乳	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	米	人参、山菜
7.21(水)	ごはん		米	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖	
	ごまあえ		すりごま	人参、もやし、ほうれん草
	パン缶 (おやつ) ココアプリン、牛乳	牛乳、豆乳、生クリーム	ゼラチン、砂糖	パン缶
8(木)	冷やしきしめん	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	きしめん	ほうれん草
	どて煮	豚肉、赤みそ	砂糖	人参、大根、こんにゃく、しょうが
	バナナ			バナナ
	(おやつ) 南瓜ドーナツ、牛乳	牛乳、豆腐	ホットケーキミックス	南瓜
9(金)	ごはん		米	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵	砂糖	人参、玉ねぎ、みつば
	トマトのあえもの	しらす干し	砂糖	トマト、きゅうり、オクラ
	(おやつ) アイスクリーム、お茶	アイスクリーム		
10.24(土)	焼きうどん	豚肉	うどん麺、油	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ
	チーズ (おやつ) スティックパン、牛乳	チーズ 牛乳	スティックパン	
	13.27(火)	切干大根ごはん	ツナ	米、油
白みそ汁		白みそ	お麩、じゃが芋	玉ねぎ
パン缶				パン缶
13: (おやつ) みかんヨーグルト、お茶 27: (おやつ) コーンポテト包み、牛乳		ヨーグルト 牛乳、チーズ	砂糖 香巻きの皮、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ、油	みかん缶 玉ねぎ、コーン
14.28(水)	ごはん		米	
	豚しゃぶきゅうり	豚肉、わかめ	砂糖、いりごま、ごま油	きゅうり、しょうが
	大根の煮物	油揚げ	砂糖	大根、さやいんげん
	14: (おやつ) ぶどうとおせんべい、牛乳 28: (おやつ) フレンチトースト、牛乳	牛乳 牛乳、卵	おせんべい パン、砂糖、バター	ぶどう
15(木)	ごはん		米	
	すいとん汁	鶏肉	小麦粉	人参、大根、えのき、ねぎ
	昆布とじゃが芋の煮物	糸切り昆布	じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、グリーンピース
	(おやつ) たら焼き、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、こしあん	
16.26(金月)	ごはん		米	
	白身魚の中華煮	白身魚	片栗粉、ごま油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ
	南瓜煮付		砂糖	南瓜
	(おやつ) ミニアメリカンドック、牛乳 (おやつ) みかんヨーグルト、お茶	牛乳、ウイニー ヨーグルト	ホットケーキミックス、油 砂糖	パセリ みかん缶
22(木)	冷やし中華	ロースハム	中華そば、砂糖、ごま油	人参、きゅうり、トマト、みかん缶
	大根の煮物	油揚げ	砂糖	大根、さやいんげん
	梨			梨
	(おやつ) じゃこトースト、牛乳	牛乳、しらす干し、チーズ	パン	コーン缶、青のり
23(金) 誕生会	ちらし寿司	鮭フレーク、卵	米、油、砂糖	人参、干しいたけ、さやいんげん
	冬瓜汁	豆腐		冬瓜、みつば
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	(おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	牛乳、卵、生クリーム	小麦粉、砂糖	みかん缶

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。





8月 給食だより

令和元年8月号エンジェル保育園 清 真鈴 佐治 恵里菜

今年も暑い夏がやってきましたね。暑い夏に負けないよう、8月の献立には7月から引き続きゼリーやわらび餅、アイスクリームなど冷たいおやつを取り入れています。また、お給食では8日が「まるはちの日」にちなんで冷やしきしめんととて煮を、15日は「終戦記念日」にちなんですいとん汁を提供予定です。また、すいか割りも8月の後半に予定しています。みんなで楽しみながら暑い夏を上手に乗り切っていきましょうね。

今回の給食だよりは「暑さに負けず毎日元気に過ごす為に気をつけるとよい事」を紹介したいと思います

夏を元気に過ごそう

1.規則正しい生活をする

早寝早起きし、朝・昼・夕の食事をしっかりとることで、生活リズムが整い、夏バテしにくい体を作ります。

2.水分を上手にとる

私たちの体は、水分が約65～70%を占めています。その水分は、汗をかいて体温調節をするなど重要な働きをしています。この水分バランスが崩れると、熱中症などにかかる危険もあり、汗をかく夏場や運動時は特に水分補給が大切です。

食事からとる

食事のメニューにみそ汁やスープ、果物など水分のたくさんとれるものを意識して選びましょう。



“早めに 小まめに“

水分が不足しやすい入浴や運動の前後など、のどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。



スポーツをする時は

激しい運動で大量に汗をかくと、水分だけでなくミネラルも急激に失われていきます。ミネラルを効果的に補給するのに、スポーツドリンクを取り入れるのもよいです。ただし、糖分が多いものもあるので、注意が必要です。

3.冷たいものをとりすぎない

冷たい食べものや飲みものは口当たりがよいですが、栄養バランスが偏ったり、胃腸の働きが悪くなったりすることもあります。取り過ぎには気をつけましょう。

7月のメニュー紹介 ☆ピーマンドーナツ☆

【材料】(丸形約30個分)

- ホットケーキミックス：200g
- 木綿豆腐：180g
- ピーマン：2個
(パプリカでも可)
- 砂糖：大さじ1
- 揚げ油：適宜

【作り方】

- ① ピーマンとパプリカを細かく刻む。細くなったら水にさらしてザルに上げる。180℃に油を温めておく。
- ② ボウルにホットケーキミックスと木綿豆腐、①のピーマン、砂糖を入れて生地を練り上げる。木綿豆腐の水分だけでは足りない場合、分量外の牛乳を足して調節する。
- ③ ①の油で②の生地をスプーンなどで形成しながら揚げる。

完成☆