



令和2年8月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅩ

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのものになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1日(土)	カレーうどん	ミニメロンパン	ツナ缶、豆腐	干うどん、油、上新粉、ホットケーキミックス、バター、コーンスターチ、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ
3日(月)	切り干し大根ごはん、白みそ汁、すいか	スイートパンプキン	ツナ缶、わかめ、白みそ	米、油、じゃが芋、バター、砂糖	切り干し大根、人参、玉ねぎ、すいか、南瓜
4日(火)	ごはん、チャンプルー、南瓜煮付	ぶどうゼリー	豆腐、豚肉、ゼラチン	米、油、砂糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ニラ、南瓜
5日(水)	パン、サマーシチュー、胡瓜の和え物	菜飯ごはん	鶏肉、ツナ缶	パン、じゃが芋、油、米	玉ねぎ、なす、トマト、きゅうり、菜飯の素
6日(木)	ごはん、白身魚の中華煮、じゃが芋の金平	とうもろこし	カラスガレイ	米、油、片栗粉、ごま油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、人参、とうもろこし
7日(金)	ごはん、味噌カツ、きしめんのすまし汁	フルーツヨーグルト	豚肉、赤みそ、油揚げ、ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉、干ししめん、砂糖	ほうれん草、人参、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
8日(土)	そうめん	ジャムサンド	ツナ缶	干そうめん、パン、ブルーベリージャム	トマト、みかん缶、ほうれん草
11日(火)	ごはん、洋風卵とし、切り干し大根サラダ	ミニメロンパン	鶏肉、卵、わかめ、豆腐	米、油、砂糖、ホットケーキミックス、コーンスターチ、バター	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ、きゅうり、切り干し大根
12日(水)	パン、カレーシチュー、サラダ	五平餅	豚肉、牛乳、赤みそ	パン、じゃが芋、カレー粉、油、上新粉、米、すりごま、砂糖	人参、グリーンピース、コーン缶、トマト、きゅうり
13日(木)	ごはん、メカジキのから揚げ、ごま和え、パイン缶	どら焼き	メカジキ、牛乳	米、片栗粉、油、すりごま、ホットケーキミックス、あんこ	にんにく、キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶
14日(金)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、モロヘイヤの和え物	おはぎ	豚肉、ひじき、きな粉	米、じゃが芋、油、砂糖、あんこ	玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、えのき
15日(土)	カレーうどん	ラスク	ツナ缶	干うどん、カレー粉、油、パン、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ
17日(月)	ごはん、すいとん汁、ソテー	ハートパイ	鶏肉、しらす干し	米、小麦粉、油、パイシート、砂糖	大根、人参、えのき、ねぎ、キャベツ
18日(火)	ごはん、チャンプルー、南瓜煮付	アイスクリーム	豆腐、豚肉	米、油、砂糖、ごま油、アイスクリーム(卵入り)	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ニラ、南瓜
19日(水)	パン、サマーシチュー、胡瓜の和え物	とうもろこしごはん	鶏肉、ツナ缶	パン、じゃが芋、油、米、バター	玉ねぎ、なす、トマト、きゅうり、とうもろこし
20日(木)	ごはん、白身魚の中華煮、じゃが芋の金平	フルーツヨーグルト	カラスガレイ、ヨーグルト	米、油、片栗粉、ごま油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、人参、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
21日(金)	タコライス、豆腐とコーンのスープ、メロン	オレンジケーキ	豚肉、粉チーズ、豆腐、卵、生クリーム	米、油、小麦粉、砂糖、バター	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参、クリームコーン缶、ねぎ、メロン、オレンジ
22日(土)	そうめん	ジャムサンド	ツナ缶	干そうめん、パン、いちごジャム	トマト、みかん缶、ほうれん草
24日(月)	切り干し大根ごはん、白みそ汁、すいか	もちもちチーズパン	ツナ缶、わかめ、白みそ、牛乳	米、油、じゃが芋、白玉粉、粉チーズ、ホットケーキミックス	切り干し大根、人参、玉ねぎ、すいか
25日(火)	パン、カレーシチュー、サラダ	そぼろごはん	豚肉、牛乳、鶏肉	パン、じゃが芋、カレー粉、油、上新粉、砂糖、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、トマト、きゅうり
26日(水)	ごはん、洋風卵とし、切り干し大根サラダ	牛乳寒天	鶏肉、卵、わかめ、豆腐、牛乳、寒天	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ、きゅうり、切り干し大根、みかん缶
27日(木)	ごはん、メカジキのから揚げ、ごま和え、パイン缶	ぶどう	メカジキ	米、片栗粉、油、すりごま	にんにく、キャベツ、人参、ほうれん草、パイン缶、デラウエア
28日(金)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、モロヘイヤの和え物	どら焼き	豚肉、ひじき、牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖、ホットケーキミックス、あんこ	玉ねぎ、人参、モロヘイヤ、えのき
29日(土)	カレーうどん	ラスク	ツナ缶	干うどん、カレー粉、油、パン、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ
31日(月)	ごはん、すいとん汁、ソテー	ミニメロンパン	鶏肉、しらす干し、豆腐	米、小麦粉、油、コーンスターチ、ホットケーキミックス、バター、砂糖	大根、人参、えのき、ねぎ、キャベツ

- ★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、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。
- ★おやつ時は、牛乳を提供しています。



# 8月 給食だより

エンジェル保育園 令和2年 山田知佳 高橋愛乃 川島沙彩

夏本番となり、毎日暑い日々が続いています。暑い日は食欲が落ちてきますが、そんな時こそ夏バテしないようにしっかりと3食食べて、体力をつけましょう。夏野菜やそうめん、冷やした果物などを食事にとり入れて元気よく夏を乗り切りたいですね。



夏野菜の多くは水分やミネラルを多く含み、夏バテ予防にとっても役立ちます。また、暑くて火を使いたくないという時でも、サラダや和え物などさっと食べられる野菜が多いのも特徴です。近頃は夏でなくても購入できることが当たり前ですが、旬の時期に取れたものは栄養価が高く、値段も安く手に入ります。給食の献立でも夏野菜がたくさん登場します。

## 【美味しい夏野菜の選び方】

**トマト**

- 張り と ツヤ がある
- ピン と している
- 皮
- へた
- お尻
- 放射線状にスジがある
- 重さ
- 重みがある

**なす**

- 張り と ツヤ がある
- トゲがピンととがっている
- 皮
- へた
- 重さ
- 重みがある

**とうもろこし**

- ふさふさで濃い茶色
- 毛
- 皮
- きれいな緑色
- 実
- ふっくらとしてツヤがある

**オクラ**

- 濃い緑色
- 変色がない
- 色
- へた
- サイズ
- 表面
- 大きすぎない
- うぶ毛が密生

## ～7月人気メニュー 豚しゃぶきゅうり～

材料 (幼児4人分)

- 豚肉 120g
- 生姜 1.2g
- 酒 1.2g
- わかめ 25g
- きゅうり 100g

- A
- 砂糖 2g
  - しょうゆ 12g
  - いりごま 2g
  - ほんだし 1g

〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をまぶしておく。輪切りにした生姜を入れた熱湯に豚肉を入れる。アクを取りながら茹で、水分を切っておく。
- ② わかめは食べやすい大きさに切り、きゅうりは小口切りに切って、熱湯に通しておく。
- ③ ①と②とAを混ぜ、冷やして完成☆

※夏野菜のきゅうりや疲労回復に効果のある豚肉が入っているので夏バテ予防にさっぱり食べられます、ご家庭でも作ってみてください♪