



給食だより

あだのしょうこ なかねまき

一年で最も暑い月がやってきました。みなさん、食欲はありますか？夜はしっかり眠れていますか？暑い夏を乗り切るためには、体力が必要です。旬の食べ物には、その季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。旬の食材をしっかり食べ、夜はぐっすり眠って体力を養いましょう。

夏にぴったりの料理 “パン・コン・トマト”



パン・コン・トマトというスペイン料理を知っていますか。トーストしたパンに、生のんにくと半分にカットしたトマトをこすりつけ、オリーブオイルと塩をふりかけた料理です。この料理に使われる材料は、暑い夏を乗り切るのに必要な栄養素がたっぷり含まれています。ぜひ子どもたちと作ってみて下さい。

*ポイント

- ・子どもたちの分は、パンを焼く前に、すりおろしたんにんにくを薄く塗ってください。
- ・トマトをこすりつける際、トマトの果汁で手がべとべとになったり、飛び散る恐れがありますが、世界にはこんな料理もあるんだと**広い心で楽しんで**もらえると嬉しいです。



トマトの酸味はクエン酸と言って、疲労回復に役立つ栄養素が入っています。さらにトマトは夏野菜なので、体温を下げる働きがあります。



にんにくの香りには、食欲を増進したり、殺菌作用や免疫力を上げてくれます。



オリーブオイルは、紫外線で傷んだ肌を癒してくれる抗酸化作用があります。



塩は、汗から出てしまったミネラルの補給ができます。



すいかは水に浮く？

すいかを水の入った水槽に入れると浮いてきます。「あんなに重いすいかが 浮くなんて信じられない」という人もいるでしょう。でも、すいかは水に浮きます！！なぜならすいかは、空気を取り込みやすく、たくさんの空気をふくんでいるからです。

地上にできる野菜は、空気を取り込みやすいため、きゅうりやなす、南瓜も水に浮きます！

なすは親戚が多い！！

なすはナス科に分けられます。ナス科は2678種類もあり、ピーマン、とうがらし、トマト、ほうすき、じゃが芋もなすと同じナス科です。



なす



トマト



トウガラ



じゃが

花が似ているでしょう！！

夏の風物詩 “すいかにかぶりつく”

夏といえばすいか。子どもたちは、保育園でもしっかり堪能しました。



種も上手にとれるよ！！

大きな口でがぶっ！！

すいかは果物ではなく、果実の野菜に分けられます！！



日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料・その他
1・15・29	カレーうどん	ツナ缶	うどん、油、上新粉	玉ねぎ、人参	純カレー粉、みりん、醤油、昆布だし、かつおだし
	*スティックパン		スティックパン		
3・17・31	切干大根ご飯	ツナ缶	油	切干大根、人参	かつおだし、醤油、酒
	白みそ汁	乾燥わかめ、白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	*3・17日：とうもろこし			とうもろこし	
	*31日：ヨーグルトとばりんこ	ヨーグルト			ばりんこ
4・18	洋風卵とじ	鶏肉、卵	油	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギ	ケチャップ
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	
	*そぼろごはん	豚挽肉	炒りごま、砂糖	大葉	すし酢、醤油
5・19	魚のから揚げ	カラスカレイ	片栗粉、油	にんにく	酒、塩
	ごま和え		すりごま	キャベツ、人参、小松菜	醤油
	パイン缶			パイン缶	
	*ラスク		食パン、マーガリン、砂糖		
6・20	どて煮	豚肉、赤みそ	砂糖	生姜、こんにゃく、大根、人参	かつおだし、酒
	きしめんのすまし汁	油揚げ	きしめん	ほうれん草	かつおだし、みりん、醤油
	*6日：フライドポテト		冷凍フライドポテト	青のり	塩
	*20日：フルーツあんみつ		砂糖	小豆、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	寒天
7・21	ひじきとじゃが芋の煮物	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参	かつおだし、みりん、醤油
	モロヘイヤの和え物			モロヘイヤ、えのき茸	醤油
	すいか			すいか	
	*牛乳もち	きな粉、牛乳	片栗粉、砂糖		
8・22	そうめん		そうめん	トマト、みかん缶、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油、みりん
	チーズ	チーズ			
	*おにぎりせんべいとフチゼリー				おにぎりせんべい、フチゼリー
24	サマーシチュー	鶏肉	じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、ナス、トマト	コンソメ、ケチャップ
	切干大根のサラダ	乾燥わかめ	砂糖	きゅうり、切干大根	りんご酢、醤油
	梨				
	*ブドウムース		生クリーム、砂糖		ぶどうジュース、ゼラチン
11・25	すいとん汁	鶏肉	小麦粉	大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、醤油
	ソテー	しらす干し	油	キャベツ、人参、小松菜	醤油
	*11日：パイ		冷凍パイ生地		
	*25日：枝豆コロッケ	卵、粉チーズ	じゃが芋、パン粉、薄力粉、油	枝豆、玉ねぎ	
12・26	白身魚の中華煮	カラスカレイ	油、片栗粉、ごま油	玉ねぎ、ちんげん菜、しめじ	醤油、中華味の素
	じゃが芋の金平		じゃが芋、砂糖	人参	醤油
	*アイスクリームとばりんこ				アイスクリーム、ばりんこ
13・27	カレーシチュー	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	コンソメ、純カレー
	サラダ		油	コーン缶、トマト、きゅうり	りんご酢
	*13日：プリンとバナナ	卵、牛乳	生クリーム、砂糖	バナナ	
	*27日：ナポリタン	ウィンナー	ビーフン	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、ソース
14	チャンプルー	豆腐、豚肉	油、砂糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にら	醤油
	南瓜の煮付け		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油、みりん
	*マーブルマフィン	卵	バター、薄力粉、砂糖		ココアパウダー
誕生会 28	タコライス	豚挽肉、粉チーズ	油	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース
	豆腐とコーンのスープ	豆腐		コーン缶、あさつき	中華味の素
	メロン			メロン	
	*アイスクーキー	ヨーグルト		黄桃缶、みかん缶、パイン缶	バニラアイスクリーム

※献立は多少変更することがあります。

※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。

※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつかます。



8がつのこんだて (離乳食 中期)



日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料
1・15・29	うどん		うどん	玉ねぎ、人参	かつおだし
3・17	人参ご飯			人参	かつおだし
	スープ		じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
4・18	鶏と野菜の煮物	鶏肉		玉ねぎ、人参	かつおだし
	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし
5・19	魚のムニエル	カラスカレイ	片栗粉		
	和え物			キャベツ、人参、小松菜	かつおだし
6・20	どて煮			大根、人参	かつおだし
	うどんのすまし汁		うどん	ほうれん草	かつおだし
7・21	じゃが芋の煮物		じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし
	すいか			すいか	
8・22	冷やしうどん		うどん	ほうれん草	かつおだし
24	サマーシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ、ナス	かつおだし
	サラダ	乾燥わかめ		きゅうり	かつおだし
	梨			梨	
11・25	すいとん汁	鶏肉	小麦粉	大根、人参	かつおだし
	ソテー	しらす干し		キャベツ、人参、小松菜	かつおだし
12・26	白身魚の中華煮	カラスカレイ	片栗粉	玉ねぎ、ちんげん菜	かつおだし
	じゃが芋の金平		じゃが芋	人参	かつおだし
13・27	シチュー	豚肉、スキムミルク	じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	サラダ			コーン缶、きゅうり	かつおだし
14	チャンプルー	豆腐		キャベツ、玉ねぎ	かつおだし
	南瓜の煮付け			南瓜	かつおだし
誕生会 28	タコライス	豚挽肉、粉チーズ		玉ねぎ、キャベツ、人参	かつおだし
	豆腐とコーンのスープ	豆腐		コーン缶	かつおだし
	メロン			メロン	

※献立は多少変更することがあります。



8がつのこんだて (離乳食 後期)



日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料
1・15・29	うどん	ツナ缶	うどん	玉ねぎ、人参	醤油、昆布だし、かつおだし
3・17	混ぜご飯	ツナ缶		人参	かつおだし、醤油
	白みそ汁	乾燥わかめ、白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
4・18	鶏と野菜の煮物	鶏肉		玉ねぎ、人参、エリンギ	ケチャップ
	きゅうりの和え物	ツナ缶		きゅうり	
5・19	魚のムニエル	カラスカレイ	片栗粉		
	和え物			キャベツ、人参、小松菜	醤油
6・20	どて煮	豚肉、赤みそ	砂糖	大根、人参	かつおだし
	うどんのすまし汁	油揚げ	うどん	ほうれん草	かつおだし、醤油
7・21	ひじきとじゃが芋の煮物	豚肉、ひじき	じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参	かつおだし、醤油
	えのき茸のスープ			えのき茸	醤油
	すいか			すいか	
8・22	冷やしうどん		うどん	トマト、ほうれん草	かつおだし、昆布だし、醤油
24	サマーシチュー	鶏肉	じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、ナス、トマト	コンソメ、ケチャップ
	サラダ	乾燥わかめ	砂糖	きゅうり	りんご酢、醤油
	梨			梨	
11・25	すいとん汁	鶏肉	小麦粉	大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、醤油
	ソテー	しらす干し		キャベツ、人参、小松菜	醤油
12・26	白身魚の中華煮	カラスカレイ	片栗粉	玉ねぎ、ちんげん菜、しめじ	醤油、かつおだし
	じゃが芋の金平		じゃが芋、砂糖	人参	醤油
13・27	シチュー	豚肉、スキムミルク	じゃが芋	人参、玉ねぎ	コンソメ
	サラダ			コーン缶、トマト、きゅうり	りんご酢
14	チャンプルー	豆腐、豚肉	砂糖	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	醤油
	南瓜の煮付け		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油
誕生会 28	タコライス	豚挽肉		玉ねぎ、キャベツ、人参	ケチャップ
	豆腐とコーンのスープ	豆腐		コーン缶、あさつき	かつおだし
	メロン			メロン	

※献立は多少変更することがあります。