



# 8月献立表



令和2年8月発行

ながさわ子ども園

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>野菜を収穫しました</b> 園では夏野菜を栽培しています。その中でトマト、きゅうり、ピーマン、なすの実がなりぞう組さんが収穫して、給食室に持ってきてくれました。トマトときゅうりはそのまま、ピーマンはぞう組さんのお部屋で炒めたり、なすは給食の中に入れてみんなで食べました。自分たちで育てた野菜はいちだんと美味しかったようです。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>旬の食材</b></p> <p><b>なす</b></p> <p>一般的な種類は、濃い紫色のつやつやした実が特徴です。長なすが一般的ですが、京野菜の加茂なすなど丸い形のものもあります。体を冷やす作用があるので、暑いときに涼をもたらしますが、食べ過ぎには注意しましょう。焼く、揚げる、炒める、煮ると様々な調理法に向けており、カレーなどにいれると子どもも食べやすくなります。 (いただきます ごちそうさま引用)</p> </div> <div style="width: 20%;"> </div> </div>					
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
<b>ご飯</b> 豚肉の生姜焼き ひじきの酢の物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ ジャムパイ 牛乳	<b>ご飯</b> 豆腐のおとし揚げ コールスローサラダ なめこのすまし汁 ながさわ子まんじゅう 牛乳	<b>夏野菜カレー</b> 米、押し麦、豚ミンチ、人参、玉葱、南瓜、なす、ピーマン、コーン、油、にんにく、カレーパウダー きゅうりの塩っぺ和え バナナ 夏みかんゼリー 牛乳	<b>ご飯</b> 魚のコーンマヨ焼き モロヘイヤの和え物 中華スープ ★おからヨーグルトケーキ 牛乳	<b>ひやむぎ</b> ひやむぎ、きゅうり、かまぼこ、油揚げ、醤油、砂糖、海苔、みりん、かつお節、昆布 グリルチキン 切干し大根の含め煮 スイカ メロンパン 牛乳	<b>ひじきご飯</b> 米、ひじき、人参、鶏肉、ごぼう、しめじ、薄口醤油、キヌヤヤ ちやしのすまし汁 スイカ 牛乳
<b>山の日</b> 牛乳	<b>★ピラフ</b> トマトソースかけ ツナサラダ 具だくさんスープ ★ミルクイラスク 牛乳	<b>スタミナ納豆丼</b> 小松菜の味噌汁 スイカ フルーチェ ウエハース	<b>弁当の日</b>	<b>弁当の日</b>	<b>弁当の日</b>
<b>★魚の香味だれ</b> きゃべつと梅和え フワフワスープ バナナ フルーツゼリー 牛乳	<b>豆腐のカレーあんかけ</b> ★ごぼうの醤油バター炒め お芋汁 南瓜団子 牛乳	<b>冷麺</b> 南島の含め煮 スイカ たちごにぎり 牛乳	<b>鶏肉じゃが</b> 小松菜のおかか和え オクラの味噌汁 ホットドッグ 牛乳	<b>★Caバターライス</b> 豚肉の野菜煮 和風サラダ トマトスープ 牛乳もち 牛乳	<b>五目寿司</b> 厚揚げの味噌汁 バナナ 菓子 牛乳
<b>ロールパン</b> なすのハンバーグ ひじき煮 コンソメスープ クリームあんみつ 牛乳	<b>麻婆豆腐</b> ★ごぼうの醤油バター炒め 磯辺和え きのこのすまし汁 クリームあんみつ 牛乳	<b>米飯</b> 魚の水煮 塩チャブチェ 豆腐の味噌汁 スイカ 人参蒸しパン 牛乳	<b>鶏肉のマーメレード煮</b> ★洋風おから コーンスープ バナナ プリン 牛乳	<b>具だくさんうどん</b> ししゃも天ぷら きゃべつのごま和え オレンジ わかめおにぎり チーズ 牛乳	<b>ナポリタン</b> オニオンスープ バナナ 菓子 牛乳
<b>魚のフライ</b> じゃが芋の煮物 鉄分たっぷりスープ ミルクスコーン 牛乳	<p><b>夏バテに気をつけよう</b></p> <p>夏バテしないように生活の中で水分を適度にとるように心がけましょう。気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので、適切な量を守りましょう。</p> <p>(いただきます ごちそうさま参照)</p>				<p>●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。</p> <p>●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。</p> <p>★印は新しいメニューです。</p>