



# 8月献立表



令和2年8月発行

ながさわ子ども園

### 野菜を収穫しました

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。

### 旬の食材

#### なす

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いており、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)

	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 豚肉、生姜、玉葱、砂糖、醤油、酒、油、トマト <b>ひじきの酢の物</b> ひじき、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油 <b>じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>ジャムパイ</b> パイ生地、いちごジャム <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> 豆腐のおとし揚げ 豆腐、れんこん、しらす干し、人参、かつお節、グリーンピース、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、南瓜 <b>コールスローサラダ</b> きゃべつ、人参、パインアップル、レーズン、油、酢、塩、こしょう <b>なめこのすまし汁</b> なめこ、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ <b>ながさわ子まんじゅう</b> 小麦粉、B.P、黒砂糖、酒、あんこ、片栗粉 <b>牛乳</b>	<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 <b>きゅうりの塩っぺ和え</b> きゅうり、塩昆布、醤油 <b>バナナ</b> <b>夏みかんゼリー</b> 夏みかん、寒天、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> 魚のコーンマヨ焼き カレイ、マヨネーズ、チーズ、スキムミルク、パセリ、コーン、トマト <b>モロヘイヤの和え物</b> モロヘイヤ、もやし、人参、スキムミルク、醤油 <b>中華スープ</b> チンゲン菜、玉葱、じゃが芋、あさり、塩、鶏がらだし <b>★おからヨーグルトケーキ</b> おから、ヨーグルト、卵、バナナ、ミックス粉、砂糖、チョコチップ <b>牛乳</b>	<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 <b>グリルチキン</b> 鶏肉、塩、こしょう、トマト <b>切干し大根の含め煮</b> 切干し大根、さつまいも、人参、いんげん、砂糖、醤油 <b>スイカ</b> <b>メロンパン</b> ロールパン、ミックス粉、卵、砂糖、レモン汁、バター <b>牛乳</b>	<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、キヌサヤ <b>もやしのみずし汁</b> もやし、玉葱、椎茸、わかめ、いりこ、薄口醤油、塩 <b>オレンジ</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%; margin: 0 auto;"> <h2 style="margin: 0;">山の日</h2> </div>	<b>★ピラフ</b> <b>トマトソースかけ</b> 米、人参、玉葱、ピーマン、コーン、油、鶏がらだし、塩、バター、合ミソ、トマト缶、ケチャップ、ソース、醤油、砂糖 <b>ツナサラダ</b> ツナ、きゃべつ、人参、油、塩、こしょう <b>具だくさんスープ</b> 南瓜、なす、玉葱、椎茸、油揚げ、わかめ、コンソメ、塩 <b>★ミルクイラスク</b> フランスパン、マーガリン、スキムミルク、グラニュー糖 <b>牛乳</b>	<b>スタミナ納豆丼</b> 米、スキムミルク、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、酒、ごま油 <b>きゅうりのツナ焼き</b> きゅうり、ツナ、かば焼き、酢、砂糖、醤油 <b>小松菜の味噌汁</b> 小松菜、お豆腐、玉葱、じゃが芋、味噌、いりこ <b>スイカ</b> <b>フルーチェ</b> フルーチェの素、牛乳 <b>ウエハース</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%; margin: 0 auto;"> <h2 style="margin: 0;">弁当の日</h2> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%; margin: 0 auto;"> <h2 style="margin: 0;">弁当の日</h2> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%; margin: 0 auto;"> <h2 style="margin: 0;">弁当の日</h2> </div>

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	<b>ご飯</b> <b>★魚の香味だれ</b> サゲ、塩、こしょう、小麦粉、油、葱、醤油、酢、ごま油、砂糖、生姜、にんにく、トマト <b>きゃべつのみぞれ和え</b> きゃべつ、人参、梅干し、醤油 <b>フワフワスープ</b> 玉葱、チンゲン菜、コーン、卵、コンソメ、塩 <b>バナナ</b> <b>フルーツゼリー</b> フルーツミックス、寒天、砂糖、牛乳	<b>ご飯</b> <b>豆腐のカレーあんかけ</b> 豆腐、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、砂糖、醤油、カレー粉、片栗粉 <b>★ごぼうの醤油バター炒め</b> ごぼう、ツナ、バター、醤油、砂糖、ごま、かつお節 <b>お芋汁</b> じゃが芋、さつまいも、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>南瓜団子</b> 白玉粉、南瓜、醤油、砂糖、片栗粉 <b>牛乳</b>	<b>冷麺</b> 中華麺、きゅうり、トマト、焼き豚、もやし、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢、酒、かつお節 <b>南瓜の含め煮</b> 南瓜、人参、醤油、砂糖 <b>スイカ</b> <b>たちごにぎり</b> 米、押し麦、たらこ、塩 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉じゃが</b> 鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、砂糖、醤油 <b>小松菜のおかか和え</b> 小松菜、人参、かつお節、醤油 <b>オクラの味噌汁</b> オクラ、玉葱、椎茸、油揚げ、味噌、いりこ <b>ホットドッグ</b> ロールパン、きゃべつ、ウインナー、ケチャップ <b>牛乳</b>	<b>★Caバターライス</b> 米、魚粉、しらす干し、バター、スキムミルク <b>豚肉の野菜煮</b> 豚肉、にんにく、パプリカ、なす、ピーマン、小麦粉、みりん、醤油、酒、砂糖、とうもろこし <b>和風サラダ</b> 大根、きゅうり、人参、竹輪、わかめ、醤油、マヨネーズ、スキムミルク <b>トマトスープ</b> トマト、玉葱、えのき、コンソメ、塩 <b>牛乳もち</b> 牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉、砂糖、塩 <b>牛乳</b>	<b>五目寿司</b> 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、醤油、砂糖、昆布、酢、塩 <b>厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>

	24日(月) 誕生会	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	<b>ロールパン</b> <b>なすのハンバーグ</b> なす、きゃべつ、玉葱、椎茸、じゃが芋、パン粉、卵、片栗粉、牛乳、にんにく、塩、ソース、ケチャップ、ひじき煮 ひじき、人参、いんげん、しらたき、さつまいも、砂糖、醤油、油 <b>コンソメスープ</b> 人参、玉葱、コーン、ウインナー、パセリ、コンソメ、塩 <b>クリームあんみつ</b> あんこ、寒天、砂糖、ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、黄桃、白桃、パイナップル	<b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> 豆腐、豚ミンチ、椎茸、葱、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま油、油、味噌、醤油、砂糖、鶏がらだし、酒 <b>磯辺和え</b> ほうれん草、人参、海苔、醤油 <b>きのこのすまし汁</b> しめじ、椎茸、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ <b>夏野菜ピザ</b> ピザ生地、スッピキニ、ウインナー、玉葱、ピーマン、トマト、なす、コーン、チーズ、ケチャップ <b>牛乳</b>	<b>米飯</b> 米、菜飯ふりかけ <b>魚の水煮</b> サバ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ <b>塩チャブチ</b> 春雨、牛肉、玉葱、ニラ、人参、塩昆布、ごま油 <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、わかめ、味噌、いりこ <b>スイカ</b> <b>人参蒸しパン</b> ミックス粉、牛乳、人参、レーズン <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のマーマレード煮</b> 鶏肉、にんにく、酒、砂糖、醤油、マーマレードジャム、油、トマト <b>★洋風おから</b> 鶏肉、玉葱、人参、おから、小松菜、チーズ、牛乳、醤油、砂糖、油、かつお節 <b>コーンスープ</b> コーン、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩 <b>バナナ</b> <b>プリン</b> 牛乳、卵、グラニュー糖 <b>おやついりこ</b> <b>(かみかみデー)</b>	<b>具だくさんうどん</b> うどん、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、大根、油揚げ、葱、いりこ、醤油、みりん、塩 <b>ししゃもの天ぷら</b> ししゃも、天ぷら粉、油、とうもろこし <b>きゃべつのごま和え</b> きゃべつ、人参、ごま、醤油 <b>オレンジ</b> <b>わかめおにぎり</b> 米、押し麦、わかめふりかけ <b>チーズ</b>	<b>ナポリタン</b> スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース、チーズ、油 <b>オニオンスープ</b> 玉葱、椎茸、グリーンピース、コンソメ、塩 <b>バナナ</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>

**ご飯**  
**魚のフライ**  
 バトウ、塩、こしょう、酒、天ぷら粉、パン粉、油、トマト  
**じゃが芋の煮物**  
 じゃが芋、人参、グリーンピース、砂糖、醤油  
**鉄分たっぷりスープ**  
 小松菜、あさり、切干し大根、塩、醤油、コンソメ  
**ミルクスコーン**  
 小麦粉、B.P、バター、砂糖、卵、牛乳、レーズン  
**牛乳**

### 夏バテに気をつけよう

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。

(いただきます ごちそうさま参照)

- 3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。
- 行事、材料の都合により献立の一部変更することがあります。

★印は新しいメニューです。