

2022年 8月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主 な 材 料			おやつ	主 な 材 料
18 木	ごはん	ウイングスティック 揚げおぼろ トマト みそ汁	ウイングスティック かぼちゃ トマト きゅうり	玉葱 いんげん 玉葱 人参	しめじ けずり節 人参	おからドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 おから 豆乳 すいか
19 金	ごはん	厚揚げ 煮もの きゅうり 冬瓜 スープ	厚揚げ さつま芋 きゅうり 冬瓜	豚小間肉 昆布 きゅうり 玉葱	人参 ピーマン 人参 えのき モロイヤ	フランスパン かわはぎ 梅ゼリー 牛乳	梅シロップ 寒天パウダー
20 土	土曜 保育		そうめん スープ	小麦粉 きゅうり	玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか
22 月	ごはん	焼魚 切り干し大根 磯香和え みそ汁	サバ 切り干し大根 きゅうり なす	ごぼう 小松菜 玉葱 人参	いんげん 焼のり やきふ	フライドポテト するめ くだもの 牛乳	じゃが芋 すいか
23 火	ふりかけ ごはん	肉だんご 野菜あんかけ 煮しかなど みそ汁	小魚 鶏ひき肉 かぼちゃ 豆腐	花かつお 玉葱 人参 チンゲン菜	青のり ごま かつお粉 きゅうり 玉葱 人参	チヂミ 昆布 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 たら 梨
24 水	夏野菜 スパゲティ	粉ふき芋 浅漬け オニオンスープ	トマト じゃが芋 きゅうり 玉葱	なす ピーマン 人参 ササミ	青のり 人参	おにぎり ハリハリ漬 くだもの 麦茶	米 ナ五穀米 大根 酢 しょうゆ 梨
25 木	ごはん	魚のフライ きゅうり かぼちゃ みそ汁	ホキ きゅうり かぼちゃ 小松菜	パン粉 人参 きゅうり 玉葱	小麦粉 豆乳 酢 ごま 人参	寒天黒みつ するめ くだもの 牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 梨
26 金	ごはん	揚げ魚 酢の物 トマト みそ汁	豚中肉 きゅうり トマト なす	春雨 人参 玉葱 人参	おやし オクラ きゅうり 油あげ	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまクリーム 梨
27 土	土曜 保育		そうめん スープ	小麦粉 きゅうり	玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	梨
29 月	ごはん	魚の梅焼き 冬瓜のそぼろあんかけ おひたし みそ汁	カジキ 冬瓜 きゅうり なす	梅干し 人参 オクラ 玉葱	しょうゆ 三温糖 生薑 人参 チンゲン菜	お誕生日会 ホットケーキ くだもの 飲むヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ メロン
30 火	オクラ ごはん	鶏のみそ焼 春雨サラダ わかめスープ	オクラ 鶏肉 春雨 わかめ	けずり節 みそ きゅうり 玉葱	ごま 人参 冬瓜 えのき	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 おから 豆乳 梨
31 水	ごはん	なすのはさみ揚げ きゅうり 大豆サラダ みそ汁	なす きゅうり 大豆 チンゲン菜	豚ひき肉 きゅうり 玉葱 人参	小麦粉 人参 切り干し大根	お好み焼 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きゅうり 長葱 梨

※献立は変更になる場合があります。

なんで夏バテするの？
夏は体に暑さがこびります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするのです。



夏におすすめの食品は、豚肉です。ヒレが
たくさんビタミンB群が含まれています。夏こそ
しっかり食べて元気に過ごしましょう。

ピーマンの肉詰め

フライパンで焼いてもよい！

＜材料 4人分＞

・ピーマン 2個・豚ひき肉 100g・玉葱 2個・塩、しょうゆ 少々

＜作り方＞

1. ピーマンは、縦半分に切り種を取り除く。
2. 玉葱をみじん切りにし、豚ひき肉、塩としょうゆ少々を混ぜ合わせる。
3. ピーマンの中に4等分にした2.を詰める。
4. 天板にフッキングシートを敷き、子を並べる。
5. 220℃のオーブンで、10～15分焼く。

