



給食だより 8月号



宗教法人性寺 道場保育園

2022(令和4)年8月1日

気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました。

子どもたちは、汗をかきながらも元気に走りまわって遊んでいます。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね。

夏バテしない食事の工夫

夏場は食欲が減退します。しかし食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。

夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



豚肉



枝豆



にんにく



うなぎ



夏野菜を取りこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

いつもとちょっと違った風味をプラスして！

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣 ➡ カレー粉
 - ・冷しゃぶ、冷奴、サラダ ➡ 梅肉、ごま、レモン醤油、みそ
 - ・炒め物 ➡ オイスターソースやテンメンジャンなどで変化を付けて！
 - ・スープや煮物、あんかけなど ➡ 葛粉や片栗粉でとろみをつけて、ひんやりと喉越しを柔らかく
- 食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

誕生日会メニュー(8/18)

(給食)

- ・十六穀米
- ・鶏スペアリブにんにく風味
- ・千切り大根のケチャップ煮
- ・チンゲンサイと油揚げの味噌汁
- ・国産野菜ゼリー

(おやつ)

- ・牛乳
- ・スイートコーンケーキ



メニュー紹介 鶏スペアリブにんにく風味

【材料】

- ・鶏手羽中 400g (15~16本位)
- ・にんにく 1片 (すりおろす)

調味料

- ・濃口しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・みりん 大さじ1



※毎回人気のおかわりNo.1メニューです！ぜひお試しください♪

【作り方】

- ① 調味料とにんにくを混ぜ合わせた中に鶏手羽中をしばらく漬け込む。
- ② フライパン又はオーブン(180℃で10分程度)でこんがり焼き上げれば出来上がり♪

2022年度8月献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう！！

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	麦ご飯 豆腐チャンプル みそ汁(かぼちゃ) 栄養ふりかけ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 あじのハンバーグ わかめサラダ 豚肉ととうがんのスープ 国産野菜ゼリー	夕焼けご飯 チキン南蛮 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ(すいか)	麦ご飯 マーボー豆腐 モロヘイヤのスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 まぐろのコーンカレー揚げ なすとピーマンの油味噌汁 トマトとえのきの清汁 フルーツ(すいか)	カレーピラフ ジュリアンスープ
3時	牛乳 さつま芋入り黒蜜団子	牛乳 チーズ焼きおにぎり	牛乳 じゃがいもビスケット	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 フレンチトースト	紫いもチップ ごぼうチップ
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	麦ご飯 厚揚げのケチャップ煮 なすとしめじの味噌汁 無添加かつおふりかけ フルーツ(すいか)	麦ご飯 鮭の西京焼き あらめの煮物 夏野菜の清まし汁 元気ヨーグルト ソファール	ひき肉カレー フルーツ(オレンジ)	お盆週間(家庭保育推進日)		お弁当日
3時	牛乳 すま団子	牛乳 人参焼きおにぎり	麩のラスク(きなこ味)		フルーツ(すいか)	
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	ツナピラフ 豆腐とわかめの清まし汁	ハヤシライス コーンと野菜のスープ	四色丼(鶏ひき肉) みそ汁(豆腐と油揚げ) フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 鶏スペアリブにんにく風味 千切り大根のケチャップ煮 チンゲンサイと油揚げの味噌汁 国産野菜ゼリー	夏野菜カレー 元気ヨーグルト ソファール	ねぎチャーハン 小松菜ともやしのスープ
3時	さつまいもかりんとう	和風豆乳もち	牛乳 人参ホットケーキ(豆乳入り)	牛乳 スイートコーンケーキ	牛乳 フライドポテト	おこめスナック きな粉ウエハース
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	麦ご飯 ひき肉豆腐 じゃがいもとしめじの味噌汁 栄養ふりかけ フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 さば缶とかぼちゃの団子 もやしの酢の物 とろろ昆布汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け あおさの味噌汁 フルーツ(すいか)	麦ご飯 高野と野菜の卵とじ きのこ豆苗のスープ 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 タンドリーチキン 小松菜のみそ汁 国産野菜ゼリー	五目炊き込みご飯 なすとかぼちゃの味噌汁
3時	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 おから入りパウンドケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 べったんこパン(きな粉)	牛乳 コーン焼きおにぎり	おこめスナック きな粉ウエハース
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	延長保育時間の軽食おにぎり		
昼食	麦ご飯 豚肉となすのなべしぎ きのこの清まし汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 カレイの磯辺風味 ひじきとれんこんの煮物 切り干し大根の味噌汁 国産野菜ゼリー	麦ご飯 鶏もものケチャップ煮 チンゲンサイのスープ フルーツ(オレンジ)	月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり		
3時	牛乳 ちんすこう	牛乳 大学イモ	牛乳 じゃこトースト			