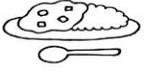
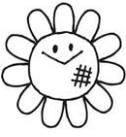


8月の献立表

★今月の食育目標★  
暑さに負けずに何でも食べよう!



令和2年度 名東保育園

	月 3・17・31	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22	
給食	夏野菜カレー 鶏肉 かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ せり トマト缶 米粉のカレールー  オーロラサラダ キャベツ 人参 玉ねぎ コーン マヨドレ ケチャップ  	ごはん  魚のコーンマヨ焼き 魚 バジル マヨドレ コーンクリーム  ハニーマリネ フチトマト 人参 コーン 玉ねぎ パセリ  スティックきゅうり  冬瓜汁 冬瓜 干し椎茸 玉ねぎ あさつき	ごはん  豆腐とコーンの炒め煮 豚ミンチ 人参 もめん豆腐 コーン 干し椎茸 しょうが グリンピース  粉ふき芋 じゃがいも 青のり  フチトマト  中華スープ 冬瓜 玉ねぎ ニラ 人参 干し椎茸 鶏ガラスープ	ごはん  魚の照り焼き 魚  冬瓜のそぼろ煮 鶏ミンチ 冬瓜 人参 むぎ枝豆 しょうが  フチトマト  みそ汁 なす 油揚げ 玉ねぎ ニラ	ごはん  鶏肉の三味焼き 鶏肉 レモン ねぎ 白ゴマ  モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ 人参 ほうれん草 かつお節  人参の甘煮  清汁 玉ねぎ しめじ えのき みつば	マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ  もやしスープ 玉ねぎ もやし ねぎ  果物 	
	おやつ	米粉のお好み焼き 豚バラ 米粉 キャベツ ねぎ  枝豆 牛乳	甘辛団子(幼児・らっこ組) 上新粉 白玉粉 きなこ団子(乳児) 米 きなこ 砂糖  メロン 牛乳	わらびもち わらび粉 黒糖 きな粉   すいか 牛乳	人参ゼリー 人参 砂糖 アガー りんごジュース  せんべい 牛乳	キラキラゼリー 寒天 みかん缶 メロン 上白糖 りんご  せんべい 牛乳	補食  牛乳
	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 1・15	
給食		まぜごはん シーチキン缶 人参 しめじ 油揚げ えのき瓶  わかめの酢の物 生わかめ きゅうり 人参 コーン缶  みそ汁 玉ねぎ かぼちゃ 油揚げ ねぎ	甘辛丼 豚肉 玉ねぎ エリンギ ねぎ  ゆかり和え キャベツ 人参 きゅうり ゆかり  清汁 玉ねぎ まいたけ 豆腐 みつば	中華飯 豚バラ 玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ 鶏ガラスープ  ナムル もやし きゅうり 人参 コーン  わかめスープ 玉ねぎ わかめ ねぎ	鮭寿司 鮭フレーク 青しそ ゴマ  塩こんぶ和え キャベツ 人参 きゅうり 塩こんぶ 黒ゴマ  みそ汁 油揚げ 豆腐 玉ねぎ ねぎ	※15日お弁当  (1日のみ) 3色丼 鶏ミンチ しょうが 人参 いんげん  みそ汁 玉ねぎ 豆腐 油揚げ ねぎ  果物	
		おやつ	ぶどうゼリー フレーンヨーグルト (めざかかぬ きんぎょ組)  せんべい 牛乳	せんべい ぶどう  牛乳	お楽しみ(フリフリポテト) じゃがいも  とうもろこし 牛乳	お楽しみ(ポップコーン)  ぶどう   牛乳	補食  牛乳
	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	
給食		まぜごはん シーチキン缶 人参 しめじ 油揚げ えのき瓶  わかめの酢の物 生わかめ きゅうり 人参 コーン  みそ汁 玉ねぎ 油揚げ かぼちゃ ねぎ	ごはん  魚のゴマ揚げ 魚 白ゴマ 黒ゴマ  夏野菜の中華和え 鶏ささみ きゅうり 人参   フチトマト  みそ汁 玉ねぎ 油揚げ まいたけ もやし ねぎ	メキシカンライス  鶏肉 玉ねぎ トマト エリンギ ピーマン 大豆 人参 カレー粉 ケチャップ  人参サラダ 人参 枝豆 コーン パセリ  野菜スープ 玉ねぎ せり 人参 パセリ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ	ごはん  魚のねぎ塩こうじ焼き 魚 ねぎ 塩こうじ  おくらの梅和え おくら 人参 梅干し かつお節  人参の甘煮  みそ汁 玉ねぎ しめじ えのき あさつき	ごはん  鶏肉の塩レモン焼き 鶏肉 レモン パセリ  かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 シーチキン ピクルス マヨドレ  野菜スープ 玉ねぎ せり 人参 パセリ 野菜ブイヨン 鶏ガラスープ  枝豆 巨峰	3色丼 鶏ミンチ しょうが 人参 いんげん  みそ汁 玉ねぎ 豆腐 油揚げ ねぎ  果物 
		おやつ	のり塩ポテト じゃがいも 青のり  ぶどう 牛乳	ぶどうゼリー フレーンヨーグルト (めざかかぬ きんぎょ組)  せんべい 牛乳	五平餅 米 赤みそ 白ゴマ  スティックきゅうり 牛乳	米粉の黒糖いろいろ 黒糖 米粉  すいか 牛乳	米粉蒸しパンのカレーディップ 米粉 豆腐 砂糖 人参 玉ねぎ  メロン 牛乳



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

# 8月の給食だより

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

令和2年度7. 31名東保育園

今月の食育目標は『暑さに負けず何でも食べよう』です。  
 暑い日が続くと食事もしっかりしたものが好まれますが、そればかりではスタミナ不足が心配です。  
 からだをつくるたんぱく質や、からだの機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテを  
 起こしてしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉  
 うなぎ、枝豆、ごまなどビタミンB群が豊富な食材を摂るよう心がけましょう。



## <夏バテ知らずのからだを作る栄養素>

・たんぱく質 (肉 魚 卵 大豆 牛乳)



・ビタミンC (野菜 果物)



・ビタミンB1 (豚肉 うなぎ 枝豆 豆腐)



・ミネラル (海藻 乳製品 夏野菜)



## 紹介

※分量は大人2人、こども2人分を目安量です

### ～レモンとゴマの風味が香る 鶏肉の三味焼き～

- 材料** 鶏もも肉 300g レモン 1/2個  
 ねぎ1/4本 白ゴマ 大さじ1
- 調味料** 醤油 大さじ3 酒 大さじ2 } A  
 みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1 }  
 だし汁 100cc 醤油 小さじ1 } B  
 砂糖 小さじ1 レモン汁 小さじ1 }

#### <作り方>

- ① Aの調味料を合わせて火にかけ、砂糖を煮溶かす
- ② ①を冷まし、輪切りにしたねぎとゴマを加え肉を漬け込む
- ③ フライパンもしくはオーブン(200℃20～30分)で焼く
- ④ 残った漬け汁を火にかけ、Bの調味料を加えしっかり煮る
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼けた肉にかけて完成!

### ～おやつで美味しく人参を食べよう 人参ゼリー～

- 材料** 人参 120g 砂糖 30g アガー 20g  
 100%りんごジュース 400cc 水 200cc

#### <作り方>

- ① 人参は柔らかくなるまで茹で、ミキサーでピューレ状にする
- ② 鍋に水、アガー、砂糖を入れ、よく混ぜる
- ③ ②を火にかけながらよく混ぜ、沸騰したらりんごジュース、①の人参を入れてよく混ぜる
- ④ 型に入れ、冷やしたら完成

#### ポイント

しっかり固めるために、りんごジュースは常温か湯煎にかけておくのがポイント♪



#### お知らせ①

15日(土)は市場が休みのため出席の方はお弁当の用意をお願いします。

#### お知らせ②

オリンピックイヤー献立を26日に提供します。今月は『メキシコ  のメキシカンライス』です。メキシコってどこにあるのかな?何か有名なのかな?給食を通して色々な国に目を向けるのもおもしろいですね!



## 7月の旬の食材

- かぼちゃ トマト ピーマン なす 枝豆 きゅうり モロヘイヤ 冬瓜 おくら いんげん  
 レタス どうもろこし すいか メロン 巨峰 桃 フラム あじ さば 戻りかつお  
 まだか あゆ イカ ししみ たこ カレイ ハモ
-