



8月給食献立予定表



ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	土	カレーライス		牛肉 10	馬鈴薯 20	人参 10 玉葱 10	※ごはん いります
3	月	高野豆腐のハムチーズ フライ 味付のり 胡瓜とカニカマの酢の物		高野 5 チーズ 15 ハム 5 卵 10 のり 5 カニカマ 5 わかめ 3	小麦粉 10 パン粉 8	胡瓜 20	おにぎりの 日
4	火	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 海苔 5	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
5	水	かぼちゃグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20 南瓜 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
6	木	冬瓜のえびくずあん ちくわ餃子	ビール ゼリー	えび 10 竹輪 20 厚揚げ 10 卵 10 ゼラチン 2	片栗粉 3 ごま油 1 りんごジュース 50	冬瓜 20 キャベツ 7 にら 1 人参 15 茄子 10 玉葱 20 コーン 10 土生姜 1	
7	金	鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し		鯖 40 味噌 5	ごま 3	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 30	
8	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
10	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウイン ナー 5 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20 海苔 5	
12	水	コーンカレー		鶏肉 10	カレールウ 20 小麦粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 玉葱 35 コーン 10	
13	木	マーボー豆腐		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
14	金	肉じゃが煮		豚肉 10 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	
15	土	パン			パン 100		
17	月	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 豚肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
18	火	浦島ごはん みそ汁		豆腐 20 味噌 10 揚げ 2 わかめ 2 竹輪 8 ちりめん 3	ごま 1	青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10	米一合
19	水	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグ ルト	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩昆 布 2 カニカマ 5 スキム 10	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	
20	木	大豆と厚揚げのそぼろ煮 豆苗とトマトのねぎだれ サラダ		厚揚げ 6 大豆 10 鶏ミンチ 15 ハム 8	糸こん 20 片栗粉 1 ごま油 3	人参 30 豆苗 20 トマト 35 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20 長ねぎ 10	
21	金	和風ハンバーグ 人参グラッセ	とうもろこ しケーキ	合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5 ホットケーキミックス 20	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10 コーン 10	
22	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 100	人参 20 青葱 4	
24	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
25	火	赤飯 相性汁	もっちり もやし焼き	豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10 ウインナー 4	もち米 30 片栗粉 3 小麦粉 3 ごま油 1 ケチャップ 5	人参 10 玉葱 10 もやし 20 青葱 5 コーン 5	
26	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
27	木	豚肉となすの味噌炒め ベイクドポテト		厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5	
28	金	チキンライス ポトフスープ	カルピス ゼリー	鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40 ゼラチン 1 カルピス 20	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	
29	土	おにぎり			おにぎり 100		
31	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	

※ 米一合の場合は、白米を一合ご持参ください。（8／18）
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（18日と25日と28日です）
1日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）
3日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。



気をつけよう！ 外出中の水分補給

夏休み、ご家族で楽しいお出かけを計画されていることと思います。この時期の外出で特に注意してほしいのが、水分補給。屋外のレジャーでこまめに水分をとることはもちろん、冷房のきいた車内では水分補給を忘れがちになるので要注意です。

思わぬ渋滞や天候の悪化などで、すぐに飲み物を買に行けない状況になることも。水やお茶を十分に用意して、お出かけください。





トマト

元気な赤い色と丸い形が愛らしいトマト。生だけでなく、ケチャップやトマトソースなどとして、世界中で親しまれていますね。トマトは **リコピン** という、**抗酸化物質** を含んでいます。リコピンは、**がん** や **老化** を予防すると言われており、**油** を使って **加熱** して食べると **吸収** しやすくなります。疲労回復を促す **クエン酸**、便秘をよくする **食物繊維** も豊富です。

クイズ

トマトには、野菜の親戚がいます。どの野菜かわかりますか？

- ナス
- ピーマン
- ジャガイモ

南米が原産のトマトはナス科の植物です。ナスはもちろん、ジャガイモやピーマンもナス科で、みんな親戚だというわけです。





モモ

昔話の「桃太郎」でもおなじみのモモは夏が旬。甘い果汁がたっぷりで、暑い時期にうれしいですね。果肉が柔らかくて白い白桃（はくとう）と、少し果肉が固くて黄色の黄桃（おうとう）があります。表面に傷や茶色いあとがないものを選びましょう。熟したモモは傷みやすいので、冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすす。1週間を目安に食べきります。

うれしい栄養

- ★糖…体力回復を助け、疲労回復を早める
- ★カリウム…血圧を下げ、塩分排出を促進
- ★ビタミンE…強い抗酸化作用があり、老化防止に



豆苗とトマトのねぎだれサラダ

材料：4人分
ハム・・・4枚
豆苗・・・100g
トマト・・・2個
長ねぎ・・・1／2本
砂糖・・・小さじ1
酢・・・大さじ1
醤油・・・大さじ1
塩こしょう・・・少々
ごま油・・・大さじ1

<作り方>

- ① 豆苗は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切って、さっと茹でて冷まして水気を切っておく。
- ② トマトは皮をむいて、さいの目に切り、水分が出るのでザルにあける。長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ハムは半分に切って細切りにする。
- ④ ごま油以外の調味料を鍋に入れて煮立て、みじん切りした長ねぎを加えて、さっと火を通したら、ごま油を加えて混ぜる（ねぎだれ完成）。
- ⑤ すべての材料を混ぜ合わせる。