

2021年			8月	給食献立表	くりくま保育園	
			給食	材料	うさぎ～そうぐみ おやつ (材料)	ひよこ・りすぐみ おやつ (材料)
2	月	23	ごはん 牛肉の時雨煮 千草和え	精白米 牛肉 人参 ごぼう れんこん 三度豆 糸こんにゃく 土生姜 削り節 砂糖 醤油 みりん 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 こんぶあられ すいか	蒸しとうもろこし (とうもろこし) すいか
3	火	24	ごはん 八宝菜 冬瓜の煮付け	精白米 豚肉 するめいか 人参 玉葱 キャベツ ピーマン もやし 生椎茸 塩 コショウ 醤油 片栗粉 菜種油 冬瓜 油揚げ 土生姜 削り節 醤油 みりん	牛乳 枝豆 (枝豆 塩) 芋かりんとう	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) りんご寒天 (りんご 寒天)
4	水	25	ごはん 千切大根の煮物 胡瓜の梅肉和え	精白米 鶏肉 千切大根 人参 玉葱 三度豆 干し椎茸 油揚げ 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 もやし 梅干し 焼きのり みりん	牛乳 桂川 チーズ	きんとん (長芋 さつま芋) さくっとあられ
5	木	26	ごはん 豚肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ	精白米 豚肉 小麦粉 パン粉 卵 パセリ 菜種油 塩 コショウ かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 塩 コショウ 酢 砂糖 カレー粉 オリーブ油	牛乳 ベジタブルせんべい 5日 デラウェア 26日 梨	青菜おにぎり (精白米 青菜 塩) 5日 デラウェア 26日 梨
6	金	27	鮭ごはん 中華胡瓜 ネバネバスープ	精白米 鮭 塩 胡瓜 酢 砂糖 醤油 胡麻油 豆腐 冬瓜 人参 モロヘイヤ オクラ トマト しめじ 削り節 醤油	牛乳 わらびもち 返りちりめん	じゃが芋もち (じゃが芋 上新粉) りんご
7	土	28	ごはん 肉豆腐 茄子のかか煮	精白米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉葱 ごぼう つきこんにゃく 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん 茄子 油揚げ 削り節 かつお節 醤油 みりん	牛乳 きらず揚げ ミニゼリー	お菓子 干しプルーン
	月	30	ごはん 鯖のきじ焼き 添え野菜 わかめの酢の物	精白米 鯖 青葱 土生姜 醤油 みりん 白胡麻 トマト たこ わかめ キャベツ 胡瓜 酢 砂糖 醤油	牛乳 豆腐ドーナツ (豆腐 薄力粉 砂糖 BP 菜種油)	かるかん (長芋 上新粉) 梨
10	火	31	ごはん 鶏の梅焼き 夏野菜の炊き合わせ	精白米 鶏肉 梅干し 砂糖 みりん 味噌 かぼちゃ 人参 玉葱 茄子 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 蒸しとうもろこし (とうもろこし) ヨーグルト	とうもろこしまんじゅう (とうもろこし 上新粉) ミニトマト
18	水		ごはん 鯖の照り焼き 粉ふき芋 きんぴらごぼう	精白米 鯖 醤油 みりん じゃが芋 ごぼう 人参 れんこん 三度豆 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 みたらし団子 (白玉粉 米粉 砂糖 醤油 片栗粉)	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩) 梨
19	木		ごはん 麻婆茄子 千切大根の甘酢漬け	精白米 牛肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン 青葱 にんにく 土生姜 菜種油 赤味噌 砂糖 醤油 片栗粉 千切大根 酢 砂糖 醤油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖) 玄米ほんぼー	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 酢 重曹) 干しプルーン
20	金		豚しゃぶ冷やしうどん 青のりポテト	うどん 豚肉 胡瓜 もやし トマト モロヘイヤ わかめ 青じそ 梅干し 削り節 醤油 みりん じゃが芋 青のり 塩	お茶 おにぎり (精白米 かつお節 焼きのり 醤油) 返りちりめん	アップルポテト (りんご さつま芋) ベビースティック
21	土		ごはん カレー鶏じゃが オクラの磯和え	精白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 絹さや つきこんにゃく 削り節 砂糖 醤油 みりん カレー粉 オクラ もやし えのき 焼きのり 醤油	牛乳 おとうふ屋さんのビスケット 干しプルーン	お菓子 干しプルーン

～朝一番には、コップ一杯の“水”を！～

朝起きて、一番に何を飲んでいますか？

体の健康のためには、コップ一杯の水を飲むと良いとされています。

寝汗として失われた水分を補い、さらには体を目覚めさせ、うんちを出やすくします。



お茶やコーヒーには利尿作用があり、ジュースなどの糖分の多い飲み物は体に吸収されるのに時間がかかってしまうため、朝一番に飲むものとしてはあまり適していません。

今の季節、暑くてついつい冷たいものを飲んでしまうかと思いますが、常温がおすすめです。朝一番には、コップ一杯の水を！ぜひお家でも実践してみてくださいね。

