

2023年 8月 給食献立表 くりくま保育園

		給食	材料	うさぎ～ぞうくみ おやつ (材料)	ひよこ～りす おやつ (材料)
1	火	22 ごはん 鮭のチャンチャン焼き 茄子のかか煮	白米 鮭 キャベツ ピーマン えのき 三度豆 バター 塩 コショウ味噌 砂糖 みりん 茄子 かつお節 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 豆腐団子 (豆腐 白玉粉 上新粉 きな粉 砂糖) 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
2	水	23 ごはん 鶏肉のから揚げ 冷やしトマト グリル野菜のマリネ	白米 鶏肉 にんにく 片栗粉 塩 コショウ 醤油 菜種油 トマト かぼちゃ 蓮根 ブルッキニー キャベツ パプリカ 塩 コショウ オリーブ油 かぼす汁	牛乳 つぶせんべい すいか	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) すいか
3	木	24 ごはん あらめ煮 中華胡瓜	白米 あらめ 牛肉 油揚げ 人参 玉葱 三度豆 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 米酢 砂糖 醤油 菜種油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖) きらす揚げ	長芋のおやき (長芋 キャベツ 塩 片栗粉) 干しブルーベリー
4	金	25 豚しゃぶ冷やしうどん さつま芋のレモン煮	うどん 豚肉 もやし 胡瓜 わかめ トマト モロヘイヤ 青じそ 梅干し 削り節 醤油 みりん さつま芋 砂糖 レモン	お茶 水菜おにぎり (白米 水菜 塩 焼きのり) チーズ	青菜おにぎり (白米 青菜 塩) ミニトマト
5	土	26 ごはん 青のりポテト 鶏団子の煮物	白米 じゃが芋 青のり 塩 鶏ひき肉 玉葱 人参 チンゲン菜 しめじ 春雨 土生姜 削り節 塩 コショウ 醤油 片栗粉	牛乳 水族館クッキー 5日テラウェア 26日ミニゼリー	干しブルーベリー 5日蒸し芋(さつま芋) 26日さくっとあられ
7	月	28 ごはん カレー豚じゃが 青菜の納豆和え	白米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 糸こんにゃく 削り節 砂糖 醤油 みりん カレー粉 納豆 小松菜 えのき もやし 焼きのり 醤油	牛乳 ミルク蒸しパン (薄力粉 牛乳 砂糖 BP) 干しブルーベリー	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)
8	火	29 ごはん 魚の塩焼き 茹でとうもろこし 野菜の炊き合わせ	白米 魚 塩 とうもろこし かぼちゃ 茄子 人参 玉葱 オクラ 厚揚げ 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 わらびもち	ぎんとうん (さつま芋 長芋) 紫芋せんべい
9	水	30 ごはん 麻婆豆腐 千切り大根の甘酢和え	白米 豆腐 牛肉 玉葱 人参 にんにく 土生姜 青葱 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 菜種油 千切り大根 米酢 砂糖 醤油	お茶 ヨーグルト 桂川	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩) 干しブルーベリー
10	木	31 ごはん 豚肉のパン粉焼き マセドアンサラダ	白米 豚肉 バセリ パン粉 卵 薄力粉 塩 コショウ 菜種油 じゃが芋 玉葱 人参 胡瓜 パプリカ 塩 コショウ 米酢 砂糖 オリーブ油	牛乳 しらすくん 梨	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) 梨
18	金	だしがらふりかけ かぼちゃのそぼろあんかけ ネバネバスープ	白米 削り節 砂糖 醤油 みりん かぼちゃ 鶏ひき肉 土生姜 削り節 片栗粉 醤油 みりん 豆腐 えのき オクラ トマト 冬瓜 削り節 醤油	牛乳 芋けんぴ 枝豆 (枝豆 塩)	蒸し芋 (さつま芋) 枝豆 (枝豆 塩)
19	土	牛肉とピーマンの甘辛炒め オクラの胡麻和え	白米 牛肉 ピーマン 人参 玉葱 生椎茸 塩 コショウ 砂糖 醤油 みりん 菜種油 オクラ 胡麻 砂糖 醤油	牛乳 お豆腐屋さんのかりんとう 干しブルーベリー	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルーベリー
21	月	チキンピーンズ 春雨サラダ	白米 鶏肉 乾大豆 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム ブルッキニー トマトピュー バター 塩 コショウ 砂糖 醤油 春雨 胡瓜 キャベツ トマト 塩 コショウ 米酢 砂糖 菜種油	牛乳 焼きとうもろこし (とうもろこし 醤油) ミニゼリー	とうもろこし饅頭 (とうもろこし 上新粉) テラウェア

毎日蒸し暑い日が続きますね。汗をかくと、からだから水分と塩分が出ていきます。
この時期、保育園の給食はほんの少し塩分を足しています。
熱中症にならないためにも、こまめな水分補給・休憩をとること、バランスの良い食事と十分な睡眠を
とって、この夏を乗りきりましょう!

～日々の食事で不足しがちな鉄分を手軽に補える裏ワザ～ (松井も毎日やっています☺)

お茶を沸かすときに、ぬか漬け用鉄玉を水から入れて沸かすだけ!!
(お茶の葉を入れる際、必ず鉄玉は取り除いてくださいね。取り忘れると、すごい色と味になります!)
後は冷まして冷蔵庫に。味はいつものお茶と変わりませんよ～ぜひ、お試しを～✧

