

令和2年 8月 給食献立表

【今月の目標】・・・しっかり食べて夏バテをしないようにしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	土	ご飯	豆腐のつくね トマトのおかか和え ビーンズスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/ピザまん/果物
3	月	わかめご飯	ハンバーグ 卵サラダ コーンクリームシチュー	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/サクサククッキー/果物
4	火	パン	ナポリタン ジャが芋のバター炒め オニオンスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/高菜おにぎり/果物
5	水	ひじきご飯	魚の塩麹焼き 野菜の土佐和え 豆腐の味噌汁	牛乳/ごまトースト	ヤクルト/ポテトチップス/果物
6	木	ご飯	すり身焼き ポテトサラダ かき玉汁	牛乳/牛乳くすもち	牛乳/フレンチトースト/果物
7	金	ご飯	南瓜のカレーコロケ キャベツのレモン和え 春雨汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/水ようかん/果物
8	土	ご飯	豚肉の生姜焼き マーボー豆腐 ポテトスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/バナナマフィン
11	火	パン	鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 ちゃんぽん	牛乳/じゃがバター	牛乳/梅しそおにぎり/果物
12	水	ご飯	魚のコーン焼き 野菜のアーモンド和え 厚揚げの味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	ヤクルト/シーフードピザ/果物
13	木	梅ご飯	厚揚げの肉みそチーズ ミモザサラダ 野菜スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/あんぱん/果物
14	金	ご飯	魚の竜田揚げ ビーンズサラダ きこの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/お好み焼き/果物
15	土		弁当の日	牛乳/お菓子	牛乳/お菓子/果物
17	月	ご飯	ミートボール きゃべつと梅和え イエローシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/クレープ/果物
18	火	パン	皿うどん ミックスごまめ ふわふわ卵スープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/かしわおにぎり/果物
19	水	麦ごはん	魚の南部焼き ゴーヤチャンプルー カレー汁	牛乳/チーズトースト	牛乳/フルーツゼリー
20	木	ご飯	茄子の味噌焼き シーチキン卵 ポトフ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/チヂミ/果物
21	金	ご飯	鶏の唐揚げ オクラと納豆の和え物 南瓜の味噌汁	牛乳/ラスク	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
22	土	ご飯	野菜オムレツ 春雨の酢の物 チンゲン菜のスープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/ごまクッキー/果物
24	月	ご飯	れんこんつくね ひじきの煮物 クリームシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
25	火	パン	タンドリーチキン 根菜のごまマヨサラダ ※ねばねば冷やしうどん	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/青菜おにぎり/果物
26	水	誕生会	 ちらし寿司 豚肉のりんごソース スパゲティ トマトサラダ 中華スープ	牛乳/菓子	牛乳/フルーツ白玉
27	木	ご飯	野菜の肉巻き 南瓜の煮物 茄子の味噌汁	牛乳/磯辺卵焼き	牛乳/チーズスティック/果物
28	金	ごまご飯	ささ身のフライ 酢味噌和え 根菜スープ	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/ベーコンパン/果物
29	土	パン	夏野菜のグラタン フレンチサラダ 卵スープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/梅が枝餅/果物
31	月	ご飯	餃子 マカロニサラダ ビーフシチュー	牛乳/トースト	牛乳/ココアマフィン/果物

※は新メニューです。



ゴーヤは栄養満点野菜！

6月から8月が旬のゴーヤにはビタミンCや食物繊維などの栄養がたくさん含まれています。ゴーヤは火を通してビタミンCが壊れにくいので炒め物などをするのにピッタリです。

豚肉や豆腐、卵のたんぱく質と一緒に摂ることで免疫力の低下を防ぎ夏バテ予防になります。

ゴーヤは苦みがあり、苦手な子も多いですがゴーヤの苦み成分は、胃腸の動きをよくする効果があります。

〈ゴーヤの苦みを和らげるポイント☆〉

- ・種とワタをしっかり取り除く
- ・塩と砂糖をまぶしてしばらく置き、サッと湯通しをする

園でも8月の献立に「ゴーヤチャンプルー」を取り入れています。

