

令和3年 8月 給食献立表



【今月の目標】・・・たくさん食べて夏バテ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)
2	月	ご飯	ハンバーグ キャベツの梅和え コーンシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/水ようかん/果物
3	火	パン	スパニッシュオムレツ 野菜のアーモンド和え ちゃんぼん	牛乳/きな粉団子	牛乳/かしわおにぎり/果物
4	水	ひじきご飯	※鮭のパン粉焼き ほうれん草のごま和え 冬瓜のスープ	牛乳/フルーツ寒天	ヤクルト/さつま芋マフィン/果物
5	木	ご飯	コーンコロッケ フレンチサラダ 茄子の味噌汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/クレープ/果物
6	金	麦ごはん	※豆腐とツナのナゲット 野菜の土佐和え チンゲン菜のスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/チーズパン/果物
7	土	パン	ナポリタン 根菜のごまヨササラダ わかめスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
10	火	人参ご飯	鶏の唐揚げ 和風サラダ 冷やしうどん	牛乳/チーズトースト	牛乳/ポテトチップス/果物
11	水	コーンご飯	魚のみぞれ煮 ポテトサラダ かき卵汁	牛乳/ココア蒸しパン	ヤクルト/フレンチトースト/果物
12	木	ご飯	茄子のチーズ焼き おくらと納豆の和え物 南瓜のミルクスープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/あんぱん/果物
13	金	わかめご飯	そうめんチャンプルー ミモザサラダ 中華スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/ホットケーキ/果物
14	土		弁当の日	牛乳/お菓子	牛乳/お菓子/果物
16	月	ご飯	すり身揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
17	火	パン	焼きそば シーチキン卵 ビーンズスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/梅おにぎり/果物
18	水	ご飯	魚のフライ フルーツサラダ ※豆乳シチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
19	木	ご飯	麻婆茄子 いら玉 豆腐の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/フルーツ寒天
20	金	玄米ご飯	ポテトオムレツ シーチキンサラダ 団子汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ピザまん/果物
21	土	パン	茄子とトマトのスパゲティ きゅうりの酢の物 オニオンスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/梅が枝餅/果物
23	月	ご飯	餃子 ゴーヤチャンプルー ※クラムチャウダー	牛乳/黄粉団子	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
24	火	パン	皿うどん ほうれん草のキッシュ さつま芋スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/納豆巻き/果物
25	水	誕生会	 ちらし寿司 豚肉のりんごソース スパゲティサラダ トマトのおかか和え 豆腐のすまし汁	牛乳/お菓子	牛乳/フルーツ白玉
26	木	ご飯	魚の南蛮漬け 卵サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/ごまトースト	牛乳/あんまん/果物
27	金	麦ご飯	しゅうまい 切り干し大根の煮物 レバーのケチャップ和え 豆乳味噌スープ	牛乳/卵焼き	牛乳/クリームパイ/果物
28	土	わかめご飯	塩焼きそば 野菜の納豆和え ごぼうスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/いなり寿司/果物
30	月	ご飯	なすの肉巻き ビーンズサラダ ビーフシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/シーフードピザ
31	火	コーンご飯	タンドリーチキン 南瓜サラダ 冷やし中華	牛乳/焼きりんご	牛乳/ほうれん草ドーナツ/果物



梅干しのパワーで夏バテ予防！！

毎日暑い日が続いていますね。冷たい食べ物や飲み物ばかりをとっていると栄養のバランスが崩れ、体調を崩してしまいます。夏バテに効果的な梅干しについて紹介します。

梅干しの酸っぱさはクエン酸によるものです。

クエン酸の代表的な効果はこの三つです。①疲労回復 ②食欲増進 ③ミネラル吸収促進

そのまま食べても良いですが、鶏肉や豚肉との相性も良いので大葉と梅の果肉で肉巻きにしても暑い夏でもさっぱりと食べられる肉料理になります。

園でも毎年梅干しづくりをしています。作った梅干しを使って梅おにぎりを作るクッキングを計画しています。