



給食だより

平成30年度
8月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
		1 ポークビーンズ・マカロニ サラダ・澄まし汁・パイ ナップル 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・ラスク	2 ナスの味噌炒め・もやしの 和え物・わかめスープ・メ ロン 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・かぼちゃ クッキー	3 ササミフライのタルタル ソース・春雨の酢の物・味 噌汁・スイカ 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】ジャージャー麺	4 ハヤシライス・福神漬・ ビーンズサラダ・バナナ 【⑨時】牛乳・餅カステラ 【③時】自家製飲むヨーグ ルト・メロンパン
6 豚汁・キャベツのゴマ和 え・高野豆腐の煮物・スイ カ 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・スコーン	7 ミートローフ・ポイル野 菜・ツナサラダ・中華スー プ・メロン 【⑨時】自家製飲むヨーグ ルト・ウエハース 【③時】カルピスポンチ	8 魚の味噌煮・わかめの酢の 物・澄まし汁・パイナップ ル 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】牛乳・きな粉団子	9 焼肉風炒め・かぼちゃサラ ダ・味噌汁・スイカ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】牛乳・ホットドッ ク	10 大豆ボール・ミニトマト・ オクラの酢の物・澄まし 汁・メロン 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】牛乳・シリアルお こし	11 山の日
13 お弁当 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】牛乳・ビスコ	14 お弁当 【⑨時】自家製飲むヨーグ ルト・ウエハース 【③時】牛乳・まがりせん べい	15 お弁当 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】牛乳・クッキー	16 牛肉と春雨の炒め物・ひじ きのサラダ・澄まし汁・メ ロン 【⑨時】牛乳・カステラ 【③時】牛乳・豆腐カッ ケーキ	17 竹輪の味噌揚げ・ミニマ ト・しらたきのキンピラ・ 味噌汁・スイカ 【⑨時】牛乳・せんべい 【③時】ぶどうゼリー	18 けんちん汁・焼きサバ・夏 野菜ソテー・パイナップル 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】自家製飲むヨーグ ルト・ハムチーズパン
20 シチュー・パン・かぼちゃ のガーリック焼き・ニラ玉 炒め・スイカ 【⑨時】牛乳・ハーベスト 【③時】牛乳・ぎょうざピザ	21 豚肉の味噌焼き・コーンサ ラダ・澄まし汁・梨 【⑨時】自家製飲むヨーグ ルト・あられ 【③時】牛乳・手作りパン	22 筑前煮・きょうりの和え 物・味噌汁・パイナップル 【⑨時】牛乳・まがりせん べい 【③時】リンゴゼリー	23 誕生会 ドライカレー・ジャーマン ポテト・千切りアンサラ ダ・パンスキンスープ・ス イカ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】フラウニー	24 魚の天ぷら・ポイル野菜・ どぼろ入り和え物・澄まし 汁・ぶどう 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】血うどん	25 牛丼・ナムル・漬け物・メ ロン 【⑨時】牛乳・ビスコ 【③時】自家製飲むヨーグ ルト・お米パン
27 夏野菜のカレーライス・海 藻サラダ・福神漬汁・ぶど う 【⑨時】牛乳・あられ 【③時】フルーツヨーグル ト	28 カルシウムハンバーグ・ミ ニトマト・切り昆布の煮 物・オニオンスープ・バナ ナ 【⑨時】自家製飲むヨーグ ルト・せんべい 【③時】やくしく	29 肉じゃが・ハムサラダ・味 噌汁・ぶどう 【⑨時】牛乳・クッキー 【③時】ミートスパゲティ	30 八宝菜風炒め・もやしの韓 国風和え物・もずくスー プ・パイナップル 【⑨時】牛乳・ポーロ 【③時】千子ミ	31 からあげ・ミニトマト・ひ じきの酢の物・味噌汁・梨 【⑨時】牛乳・ウエハース 【③時】牛乳・レーズン蒸 しパン	 こまめに水分補給を

7月誕生会メニュー

- ・パン
- ・キャベツサラダ
- ・カルボナーラ
- ・千金スープ
- ・スイカ



(おやつ)
マドレーヌ

◎ 食欲がないときの料理術
 ◎ 食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材を取り入れてみましょう。
 ◎ 食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。
 ◎ また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあります。環境設定も含めて工夫してみましょう。



お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところがなく使い切って無駄を出さないようにしたりするのが特徴です。

お盆には、きょうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちと一緒に、仏様の供養をしましょう。



◎ 今月の郷土料理は「やくしく」です。
 ◎ 餅米にさつま芋・レーズン・ごま油・醤油・シナモンを混ぜ合わせ、蒸した韓国の伝統菓子です。