



給食だより

令和2年度
8月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
					1 豚汁・切り干し大根煮・カリカリベーコンのサラダ・リンゴ 9時 牛乳・ポーロ 3時 自家製飲むヨーグルト・クリームパン
3 中華丼・たくあん・春雨の中華風酢の物・パインナップル 9時 牛乳 ウエハース 3時 磯辺もち	4 松風焼き・ポイルキャベツ・スパゲティサラダ・すまし汁・みかん 9時 自家製飲むヨーグルト・あられ 3時 牛乳・ツナサンド	5 魚の味噌煮・オクラの和え物・かに玉汁・リンゴ 9時 牛乳・ポーロ 3時 牛乳・シリアルおこし	6 鶏肉のガーリック炒め・しらす和え・味噌汁・スイカ 9時 牛乳・せんべい 3時 焼きビーフン	7 ちくわの磯辺揚げ・ミニトマト・わかめの酢の物・チキンスープ・バナナ 9時 牛乳・クッキー 3時 牛乳・マカロニきな粉	8 和風ポトフ・厚揚げの卵とじ・ブロッコリー・みかん 9時 牛乳・ビスコ 3時 自家製飲むヨーグルト・カレーパン
10 山の日 	11 サーモンのソテー・アスパラの和え物・味噌汁・みかん 9時 自家製飲むヨーグルト・せんべい 3時 牛乳・ホットケーキ	12 ナスとトマトのオープン焼き・エリンギサラダ・コーンスープ・ぶどう・ロールパン 9時 牛乳・ポーロ 3時 鮭わかめおにぎり	13 お弁当 9時 牛乳・あられ 3時 牛乳・フルーツ	14 お弁当 9時 牛乳・クッキー 3時 牛乳・ゼリー	15 お弁当 9時 牛乳・ポーロ 3時 牛乳・きなこもち
17 鶏肉団子のスープ・金平ごぼう・アスパラガス・ミニトマト・バナナ 9時 牛乳・あられ 3時 牛乳・スイートポテト	18 魚の照り焼き・アスパラの酢の物・味噌汁・みかん 9時 飲むヨーグルト・ポーロ 3時 ぎょうざピザ	19 煮込みハンバーグ・トマトサラダ・すまし汁・パインナップル 9時 牛乳・せんべい 3時 牛乳・イチゴ蒸しパン	20 焼肉風炒め・ほうれん草ナムル・エビと卵のスープ・リンゴ 9時 牛乳・クッキー 3時 牛乳・米粉パウンドケーキ	21 魚の竜田揚げ・ミニトマト・キャベツの塩昆布和え・冬瓜スープ・ぶどう 9時 牛乳・ウエハース 3時 ももゼリー	22 カレーライス・福神漬け・野菜サラダ・バナナ 9時 牛乳・せんべい 3時 飲むヨーグルト・チョコパン
24 牛丼・たくあん・マカロニサラダ・みかん 9時 牛乳・ウエハース 3時 ホットドック	25 焼き鮭・ポイルキャベツ・そぼろ和え・味噌汁・リンゴ 9時 自家製飲むヨーグルト・せんべい 3時 牛乳・石垣もち	26 肉じゃが・ほうれん草の和え物・かき玉スープ・バナナ 9時 牛乳・ビスコ 3時 グラタン	27 レンコンと豚肉の炒めもの・かまぼこ酢の物・すまし汁・みかん 9時 牛乳・あられ 3時 牛乳・やせうま	28 チキン南蛮・オクラの中華和え・白菜スープ・バナナ 9時 牛乳・ポーロ 3時 牛乳・手作リパン	29 かしわ汁・ニラ玉炒め・ソーセージサラダ・リンゴ 9時 牛乳・クッキー 3時 自家製飲むヨーグルト・シュガーパン
31 ハッシュドビーフ・福神漬け・南瓜サラダ・みかん 9時 牛乳・ポーロ 3時 リンゴゼリー	<div data-bbox="414 1512 821 1579" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="901 1534 1236 1568" data-label="Section-Header"> <h3>お盆は夏野菜で精進料理</h3> </div> <div data-bbox="845 1590 1444 1814" data-label="Text"> <p>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、きゅ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。</p> </div> <div data-bbox="837 1825 1436 1892" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="965 1937 1300 2004" data-label="Text"> <p>今月の季節のメニューは 21日【冬瓜スープ】です。</p> </div>				



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。

