

令和2年度
給食ニュース8月号
翠松保育園

19日(水) 誕生会メニュー

「11ぴきのねこランチ」

- ねこごはん
- かぼちゃコロッケ
- コーンサラダ
- 野菜スープ
- スイカポンチ



8月の手作りおやつ

1	土	おにぎり
2	日	
3	月	野菜たっぷりパンケーキ
4	火	おにぎり
5	水	ドーナツ
6	木	コッペパン
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	山の日
11	火	五平餅
12	水	和風カップケーキ
13	木	おにぎり
14	金	おにぎり
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	きな粉マカロニ
18	火	サンドおにぎり
19	水	おからケーキ
20	木	コーンパン
21	金	ゼリー・非常食
22	土	おにぎり
23	日	
24	月	白玉だんご
25	火	うどん
26	水	くずもち
27	木	レーズンパン
28	金	ごませんべい
29	土	おにぎり
30	日	
31	月	蒸しパン

野菜の収穫をしました

はなゆりさん、つぼみゆりさんが野菜を収穫しました。きゅうり・なす・ピーマンが収穫できました。他の野菜はいつ収穫できるかな？



りっぱな
なすが
とれたよ！



たくさん
とれて
うれしいね！



～8月 食育のねらい～

つぼみ たんぼぼ	・よく噛んで、こぼさないで食べようとする。
はな たんぼぼ	・楽しんで食事をし、様々な食べ物を進んで食べる。
つぼみ ゆり	・食材の大切さを知り、野菜作りなどを楽しむ。
はなゆり	・生長に興味を持ち、収穫することを喜ぶ。

食事の様子を掲示しています

玄関ストーブの上のホワイトボードに、子どもたちの給食やおやつの様子の写真を貼りだしています。楽しく食事をしている様子など、様々な写真を定期的に載せていこうと思います。送迎の際にぜひ見てみてください。



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

8月食事献立予定表

日	曜	おひるのこんだて	8月食事献立予定表			
			あかの食品 <small>血や肉に含まれる</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>骨や力になるもの</small>	調味料ほか
1	土	担々スープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
3	月	麻婆豆腐・華風和え・果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ロース ハム	しょうが にんにく 人参 干しいたけ 長ねぎ たらきゅうり もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春 雨 ごま	しょうゆ 酢
4	火	魚の照焼き(鮭)・なすとピーマンのみそ炒め・すまし汁・果物	鮭 味噌 豆腐	なす 人参 こんにやく ビーマン えのきたけ 小松菜	油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 だし 汁 塩
5	水	鶏肉のマーマレード焼き・粉ふきいも・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)・果物	鶏肉 鶏卵	しょうが にんにく 青のり 玉ねぎ かぼちゃ テンゲン菜 トマト	マーマレード じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 コンソメ カレー粉
6	木	かき揚げ・そうめん汁・焼きのり・果物	ちくわ 鶏肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ホールコーン缶 小松菜 干しいたけ 小ねぎ 焼きのり	じゃがいも 小麦粉(米粉) 油 そうめん	だし汁 塩 しょうゆ みりん
7	金	いりどり・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	人参 ごぼう たけのこ水菜 こんにやく 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ なす えのきたけ 小ねぎ	じゃがいも 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 だし汁
8	土	具沢山スープ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
11	火	肉豆腐・ゴーヤのツナ和え・果物	豆腐 豚肉 ツナ缶	人参 白菜 玉ねぎ しらたき えのきたけ 小松菜 きゅうり ゴーヤ ホールコーン缶 果物	油 砂糖 ごま マヨネーズ	だし汁 しょうゆ みりん 塩
12	水	魚のオープン焼き(鮭)・スティックきゅうり・卵入りミネストローネスープ・果物	魚 ベーコン 鶏卵	きゅうり トマト缶 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ さやいんげん	小麦粉(米粉) オリーブオイル 油 じゃがいも	塩 コンソメ
13	木	中華うま煮・金時豆の甘露・果物・みそ汁	豚肉 かまぼこ 金時豆	白菜(キャベツ) 玉ねぎ 人参 干しいたけ テンゲン菜 しょうが 果物	油 片栗粉 ごま油 砂糖	鶏がらだし 塩 しょうゆ
14	金	大豆入りドライカレー・フルーツポンチ・スープ	豚ひき肉 大豆水煮	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが みかん缶 桃缶 果物	油 砂糖	コンソメ トマトケチャップ カレー粉 塩
15	土	野菜たっぷりマーボー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
17	月	炒り豆腐・中華サラダ・焼きのり・果物・みそ汁	豆腐 鶏ひき肉	干しいたけ 玉ねぎ 人参 こんにやく ひじき 小松菜 きゅうり わかめ もやし ホールコーン缶 焼きのり	油 砂糖 春雨 ごま油	しょうゆ 塩 酢
18	火	焼き魚(鯖)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚 さつま揚げ みそ	すき昆布 人参 こんにやく 干しいたけ キャベツ 小松菜 えのきたけ	油 砂糖 じゃがいも	塩 しょうゆ みりん だし 汁
19	水	「11ひきのねこランチ」	3歳以上児も主食はいりません。			
20	木	《食育の日》 油淋鶏・ポイル野菜・冬瓜のみそ汁・(旬の果物)	鶏肉 油揚げ みそ	しょうが 長ねぎ キャベツ 人参 冬瓜 小ねぎ(果物)	片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	塩 酢 しょうゆ だし汁
21	金	豚肉の柳川風・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉 鶏卵 ツナ缶	人参 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう しらたき さやいんげん ほうれん草 ひじき ホールコーン缶 果物	油 砂糖 マヨネーズ	塩 みりん しょうゆ だし 汁
22	土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
24	月	ピピンパ・テンゲン菜とわかめのみそ汁・果物	豚ひき肉 みそ	ぜんまい水煮 しらたき にんにく ほうれん草 もやし 人参 ホールコーン缶 わかめ 玉ねぎ テンゲン菜 果物	油 ごま油 砂糖 ごま	しょうゆ 塩 だし汁
25	火	魚の塩麹漬焼き(赤魚)・かぼちゃの煮つけ・野菜汁・果物	魚 豆腐 みそ	かぼちゃ ごぼう 人参 キャベツ こんにやく 小ねぎ	砂糖 じゃがいも	塩麹 だし汁 しょうゆ みりん
26	水	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	豆腐 ツナ缶 かつお節 みそ	長ねぎ 人参 ひじき ブロッコリー 小松菜 えのきたけ わかめ	片栗粉 油 じゃがいも	塩 しょうゆ だし汁
27	木	肉じゃが・もやしの中華あえ・果物・みそ汁	豚肉	玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん もやし きゅうり ホールコーン缶 果物	じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ みりん だし汁 酢
28	金	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・春雨スープ・果物	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	クリームコーン缶 ビーマン 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ	油 砂糖 春雨 ごま油	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 鶏がらだし しょうゆ
29	土	ハヤシシチュー 果物	3歳以上児は主食を持ってきてください。			
31	月	カレー・切干大根とツナの和えもの・果物	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 果物	じゃがいも 油 砂糖 ごま油	カレールー トマトケチャップ しょうゆ 酢

きゅうしょくだより



おうちのかたへ

「親子でクッキングに挑戦！」

週末に時間が取れたら、お子さんと一緒にクッキングに挑戦してみませんか？
難しい料理を作る必要はありません。お子さんの年齢に合わせて、無理なくできることのお手伝いをお願いしてみましよう。豆のすじ取り、ミニトマトのへた取り、ピーマンの種取りなどの簡単な下処理や、包丁やコンロなど使わない、ちぎるだけでできるサラダもおすすめです。
できあがった時の達成感や、自分で作った物を食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。子どもの意欲を育みましょう。



「冷たいおやつはほどほどに」

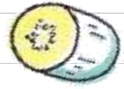
暑い夏には、よく冷えたジュースやアイスクリームなどの冷たいおやつが欲しくなります。冷房がきいた部屋で冷たいものを飲まずに、食べすぎたりすると、
身体が冷えて、胃腸など内臓の動きが低下します。小さな子どもの場合、おなかをこわすこともあります。
冷房がきいた部屋では、できるだけ、常温のおやつを選び、冷たいおやつはほどほどにしましょう。



夏が旬！冬瓜(とうがん)

毎月19日は食育の日

冬瓜(とうがん)は、「冬」という漢字を使いますが、7~9月が旬の夏野菜です。丸のまま冷蔵所で保存すれば冬までおいしく食べることができる。
ということからこの名前がつけました。
皮をむき、下ゆでしてから調理すると、味がよくしみ込みます。煮物や炒め物、酢の物、汁ものに使うとおいしく食べることができま。
今月の「食育の日」のメニューでは、冬瓜をみそ汁に入れました。ご家庭でもお試しください。



★赤字は、すいしよ保育園の追加メニューです。