

給食だより

8月～葉月～

今月の給食目標

暑さに負けない食事



鶏もものさっぱり煮

- (材料 4人分 )
- |     |       |      |         |
|-----|-------|------|---------|
| 鶏もも | …500g | しょうゆ | …大さじ3   |
| 生姜  | …1片   | 砂糖   | …大さじ3   |
| 水   | …少々   | 酒    | …大さじ3   |
|     |       | 酢    | …大さじ1.5 |

- ( 作り方 )
- 1) 生姜を薄切りにする。
  - 2) 鍋にしょうゆ、酒、砂糖、酢、水、生姜を入れる。
  - 3) ①が煮立ったら鶏ももをいれて落としぶたをする。  
時々裏返ししながら20～30分煮る。  
\*給食で出すと、子どもたちはよく食べてきます。

暑いからといって冷たいジュースやアイスでお腹を満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。  
特に必要なのがビタミンB1。  
うなぎ、豚肉、しじみ、納豆、ごまなどに多く含まれています。  
夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があり、脂っこいものは消化吸収に時間がかかります。  
また、食べすぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。



献立予定表

2026. AUGUST

| 日  | 曜 | 昼 食                                     | 3時のおやつ       | 10時のおやつ |
|----|---|-----------------------------------------|--------------|---------|
| 1  | 土 | メロンパン 農家のスープ 牛乳                         |              | 乳ボーロ    |
| 3  | 月 | 米粉ロール ミラノ風カツレツ マカロニサラダ コーヤトーフのスープ       | お豆腐ブラウニー     | ビスケット   |
| 4  | 火 | わかめご飯 つくね 切干大根のカレー炒め トマトの中華スープ          | きな粉トースト      | ウエハース   |
| 5  | 水 | 麦ご飯 魚のもろみ漬焼き 高野豆腐のゴマ和え かぼちゃの味噌汁         | カルピスゼリー・せんべい | ビスコ     |
| 6  | 木 | 黒糖パン 鶏の塩麴焼き チャプチェ ワカメスープ                | ベーコンチーズスコーン  | クッキー    |
| 7  | 金 | ふりかけご飯 酢豚 スーミータン スイカ                    | スモアサンド       | せんべい    |
| 8  | 土 | マーボー丼 かきたま汁 牛乳                          |              | チーズ     |
| 10 | 月 | かぼちゃロール 五目焼きそば 鶏の唐揚げ 胡瓜昆布 バナナ           | ビール風ゼリー・せんべい | ビスケット   |
| 11 | 火 | 山 の 日                                   |              | ウエハース   |
| 12 | 水 | 鉄分ご飯 豚しゃぶレタス ミニトマト そうめん汁                | ピザトースト       | ビスコ     |
| 13 | 木 | 希 望 保 育                                 |              | クッキー    |
| 14 | 金 | 希 望 保 育                                 |              | せんべい    |
| 15 | 土 | 希 望 保 育                                 |              | 乳ボーロ    |
| 17 | 月 | 仲よしパン ミートソーススパゲティ チーズ入り卵焼き レタス          | ふかし芋・いりこ佃煮   | ビスケット   |
| 18 | 火 | 青菜ご飯 チキンバー きんぴらごぼう 中華スープ                | ココアクッキー      | ウエハース   |
| 19 | 水 | 麦ご飯 イワシの佃煮 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁              | シナモンロール      | ビスコ     |
| 20 | 木 | きつねひじきご飯 チリコンカン 春雨スープ メロン               | 丸ぼうろ         | クッキー    |
| 21 | 金 | 誕)クロワッサン オニオンローストチキン かぼちゃサラダ ABCスープ ゼリー | 型抜きクッキー      | せんべい    |
| 22 | 土 | 柳川風丼 すまし汁 牛乳                            |              | チーズ     |
| 24 | 月 | 米粉ロール 鶏肉のさっぱり煮 和風スパゲッティ トマトスープ          | きな粉おにぎり・いりこ  | ビスケット   |
| 25 | 火 | 麦ご飯 納豆すり身揚げ 大豆とひじきの炒め煮 ワンタンスープ          | 甘酒スコーン       | ウエハース   |
| 26 | 水 | カレーライス 野菜サラダ 漬物 スイカ                     | ヨーグルト・クッキー   | ビスコ     |
| 27 | 木 | 黒糖パン ミートボール 切干大根のツナマヨサラダ トーフの卵スープ       | たまご蒸しパン      | クッキー    |
| 28 | 金 | ふりかけご飯 照り焼きチキン 伴三糸 きのこの味噌汁              | ココアラスク       | せんべい    |
| 29 | 土 | 肉うどん バナナ 牛乳                             |              | 乳ボーロ    |
| 31 | 月 | テーブルロール 冷やし中華 鶏肉のねりごま煮                  | ビビンバおにぎり     | ビスケット   |

飲み物はパンの日は牛乳、ご飯の日は麦茶です。(もも・きい組はご飯の日も牛乳)  
10時・15時のおやつには牛乳が付きます。10時のおやつは3歳未満児用です。  
もも組は個々に合わせた離乳食です。材料の都合により献立が一部変更になることがあります。