

8月の給食



12日 お弁当の日★
28日 お誕生日会★

本格的に夏がやってきました！！体調を壊していませんか？

夏バテや熱中症にならないように、しっかりご飯を食べて元気に登園しましょう！

くぜにし保育園[922-0007]

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	土	チャーハン 小芋の煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 じゃこ 小芋 じゃがいも みそ しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
3	月	ごはん 揚げしゅうまい マカロニサラダ ウィンナー 野菜のみそ汁	米 しゅうまい にんじん 玉ねぎ わかめ マカロニ キャベツ きゅうり ウィンナー オレンジジュース 寒天 しょうゆ みそ さとう マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
4	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め チーズ ごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ わかめ チーズ 青のり パナナ きなこ 黒砂糖 片栗粉 ケチャップ ソース さとう しょうゆ みりん ごま	黒蜜きなこバナナ 牛乳
5	水	ごはん 肉うどん ひじきの煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり 小芋 にんじん ひじき しょうゆ さとう す みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
6	木	ごはん 千草焼き ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ 卵 ハム 食パン 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ マヨネーズ ごま	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
7	金	カレーライス 果物 ツナサラダ 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ツナ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース 酢 ごま油	ヨーグルト ラムネ
8	土	わかめごはん 野菜のみそ汁 ウィナー	米 じゃこ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ウィナー しょうゆ みそ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
10	月	チキンライス ミートボール かぼちゃサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 玉ねぎ にんじん わかめ かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり みかん缶 ミートボール しょうゆ みそ さとう しお ケチャップ ソース マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【にんじんケーキ】
11	火	ごはん チンジャオロース チーズ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ 玉ねぎ にんじん わかめ えのき きゅうり キャベツ チーズ さとう しょうゆ みりん 片栗粉 ごま みそ	★手作りおやつ★ 【プリン】
12	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	ビスケット 煮干し 牛乳
13	木	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 じゃが芋 ツナ缶 卵 春雨 玉ねぎ にんじん 大根 さつま揚げ きゅうり キャベツ しょうゆ さとう みりん 酢 みそ ごま油	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
14	金	★盆休み★		
15	土	★盆休み★		
17	月	ごはん 揚げしゅうまい マカロニサラダ ウィンナー 野菜のみそ汁	米 しゅうまい にんじん 玉ねぎ わかめ マカロニ キャベツ きゅうり ウィンナー オレンジジュース 寒天 しょうゆ みそ さとう マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
18	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め チーズ ごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ わかめ チーズ 青のり パナナ きなこ 黒砂糖 片栗粉 ケチャップ ソース さとう しょうゆ みりん ごま	黒蜜きなこバナナ 牛乳
19	水	ごはん 肉うどん ひじきの煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり 小芋 にんじん ひじき しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
20	木	ごはん 千草焼き ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ 卵 ハム 食パン 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ マヨネーズ ごま	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
21	金	カレーライス 果物 ツナサラダ 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ツナ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース 酢 ごま油	ヨーグルト ラムネ
22	土	★夏祭り予備日★		
24	月	チキンライス ミートボール かぼちゃサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 玉ねぎ にんじん わかめ かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり みかん缶 ミートボール しょうゆ みそ さとう しお ケチャップ ソース マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【にんじんケーキ】
25	火	ごはん チンジャオロース チーズ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 牛肉 ビーマン タケノコ 玉ねぎ にんじん わかめ えのき きゅうり キャベツ チーズ さとう しょうゆ みりん 片栗粉 ごま みそ	★手作りおやつ★ 【プリン】
26	水	炊き込みご飯 きつねうどん じゃこの酢の物	米 うどん ひじき にんじん 油揚げ ねぎ 卵 じゃこ キャベツ きゅうり さとう しょうゆ みりん す	ビスケット 煮干し 牛乳
27	木	ごはん シーチキンとじゃが芋煮 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 じゃが芋 ツナ缶 卵 春雨 玉ねぎ にんじん 大根 さつま揚げ きゅうり キャベツ しょうゆ さとう みりん 酢 みそ ごま油	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
28	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ヨーグルト ラムネ
29	土	チャーハン 小芋の煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 じゃこ 小芋 じゃがいも みそ しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
31	月	ごはん 揚げしゅうまい マカロニサラダ ウィンナー 野菜のみそ汁	米 しゅうまい にんじん 玉ねぎ わかめ マカロニ キャベツ きゅうり ウィンナー オレンジジュース 寒天 しょうゆ みそ さとう マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】

*10時のおやつは、ヤクルトです。

*仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますが、ご了承下さい。



～土用の丑の日～



土用の丑の日は、夏だけではなく春夏秋冬に存在し、今年の夏は、7/24と8/5の2回あります。土用の丑の日には、「う」のつくものを食べると病気になるまいといわれていて、その代表であるうなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富なので夏バテ解消に効果があります。一般的に夏に食べる人が多いうなぎですが、旬は冬です。江戸時代に夏に売れないうなぎ屋の相談にのった平賀源内の提案で夏の土用の丑の日ができたといわれています。うなぎのかば焼きは直火で温め最後にたれをぬってさっと焼けば香ばしくなり酒とたれをふって蒸し焼きにすれば、柔らかく仕上がります。夏の土用の丑の日だけでなく、旬の冬の土用の丑の日にもうなぎを召し上がってみてください☆