



8月 給食だより



令和6年 8月
よろこび保育園給食室

8月のテーマ 給食の約束

【食育目標】

- 色々な食べ物を知る
- 水分の取り方に注意する

いよいよ夏本番！今年の夏は例年よりも暑い日が続くようなのでいつも以上にこまめな水分補給とバランスの良い食事に心掛けていきましょう！夏は子どもたちにとって楽しいイベントがたくさんある季節。給食室からも、みんなで今しか出来ない経験をたくさん提供していきたいと思います。

☆給食室からのお願い☆

日頃より給食へのご理解とご協力ありがとうございます。
お休み等のご連絡は、給食の準備がありますので必ず9時までに電話またはメールでのご連絡をお願い致します。



ぱんだ組さんの食育活動の様子♡

7月は、ぱんだ組のお友達にとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました！ぱんだ組さんは以上児となり、初めての食育の活動でとても張り切って取り組んでくれました！



おいしい〜♪

給食室まで運んだよ！

よいしょ
よいしょ



今月のレシピ

材料 一家族分

| | | | |
|---------|------|----------|---------|
| 鶏もも肉 | 300g | 酒/塩(下味用) | 5g/0.5g |
| おろししょうが | 2.5g | 片栗粉 | 25g |
| 揚げ油 | | | |
| 白ねぎ | 30g | | |
| 濃口醤油 | 15g | 砂糖 | 15g |
| ごま油 | 5g | 酢 | 10g |
| | | だし汁 | 適量 |

作り方

- ①鶏肉に酒・塩・しょうがを混ぜ、下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をまぶしながら、油で揚げる。
- ③白ネギをみじん切りにしておく。
- ④濃口醤油、砂糖、酢、ごま油を混ぜ、だし汁で濃さを調整する。
- ⑤④の調味液にみじん切りにした白ネギを混ぜる。
- ⑥揚げたお肉にネギだれをかけて出来上がり♪



油淋鶏

ユーリンチー
中国料理のひとつで
素朴な家庭料理です。



らいおん組のお友達と6月に作った梅シロップを梅ジュースにして飲みました！

美味しいという子もいれば、苦手〜！という子も居て様々でした！



季節ならではの体験が出来ていい経験になったかなと思います😊





8月の献立表

令和6年 よろこび保育園

| 日 | 曜 | 未満児朝のおやつ | 副食 | 午後のおやつ | 材料 |
|----|---|-------------|-------------------------------------|--------------------|--|
| 1 | 木 | 牛乳 ビスケット | 鶏の南蛮漬け 中華風コーンスープ フルーツ | 牛乳 お好み焼き | 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ベーコン チンゲン菜 コーン しめじ デラウェア 豚肉 キャベツ 長芋 卵 ソース かつお節 |
| 2 | 金 | 牛乳 せんべい | 魚のねぎみそ焼き 南瓜の甘煮 豆腐のすまし汁 | 牛乳 バナナケーキ | 鮭 ねぎ 白ごま みそ かぼちゃ いんげん 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ かまぼこ 薄力粉 パター 卵 牛乳 バナナ |
| 3 | 土 | 牛乳 チーズ | カレーチャーハン メンチカツ コンソメスープ | 牛乳 おかし | 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ カレー粉 メンチカツ じゃが芋 キャベツ えのき コーン パセリ おかし |
| 5 | 月 | 牛乳 クラッカー | 親子丼 ひじきのサラダ フルーツ | 牛乳 ヨーグルト蒸しパン | 鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ 卵 生ひじき キャベツ きゅうり チーズ オレンジ 薄力粉 ヨーグルト いちごジャム |
| 6 | 火 | 牛乳 せんべい | チンジャオロース ポテトスープ フルーツ | 牛乳 ゴマ塩こんぶおにぎり | 牛肉 ピーマン しめじ パプリカ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ コーン パセリ バナナ 黒ゴマ 塩昆布 |
| 7 | 水 | 牛乳 ウエハース | 😊 オランダ揚げ 甘酢あえ もやしのみそ汁 | 牛乳 フルーツゼリー せんべい | すり身 ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ 豆腐 キャベツ きゅうり もやし わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ はんぺん みかん缶 白桃缶 |
| 8 | 木 | 牛乳 ビスケット | なすのそぼろ炒め わかめのすまし汁 フルーツ | 牛乳 ジャムサンド | 豚ミンチ なす 人参 椎茸 竹の子 大根 かぼちゃ 豆腐 玉ねぎ かまぼこ 小ねぎ すいか 食パン いちごジャム マーレードジャム |
| 9 | 金 | 牛乳 チーズ | 魚のトマトソースかけ 中華スープ フルーツ | 牛乳 ココアクッキー | あじ トマト 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ベーコン チンゲン菜 人参 しめじ きくらげ なら オレンジ ココア パター 卵 |
| 10 | 土 | 牛乳 せんべい | タイビーエン しゅうまい トマト | 牛乳 おかし | 豚肉 春雨 キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 ねぎ 小籠包 トマト おかし |
| 12 | 月 | 山の日 振替休日 | | | |
| 13 | 火 | 牛乳 クラッカー | ビーフカレー ツナビー フルーツ | 牛乳 おかし | 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす カレールウ ピーマン パプリカ ツナ ごま油 オレンジ おかし |
| 14 | 水 | 牛乳 ウエハース | 中華丼 ビーフンサラダ フルーツ | 牛乳 おかし | 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 竹の子 もやし かまぼこ ねぎ ごま油 ビーフン きゅうり ツナ チーズ トマト バナナ おかし |
| 15 | 木 | 牛乳 ビスケット | コーンシチュー きゅうりの酢の物 フルーツ | 牛乳 おかし | 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン マッシュルーム きゅうり わかめ デラウェア おかし |
| 16 | 金 | 牛乳 フルーツ | 魚のピザ焼き ふりかけ フレンチ和え なすのみそ汁 | 牛乳 スタミナ卵 クラッカー | カレー 玉ねぎ 人参 ピーマン チーズ ケチャップ キャベツ きゅうり コーン なす しめじ 油揚げ こねぎ みそ ふりかけ 卵 |
| 17 | 土 | 牛乳 クラッカー | ルーローハン 餃子 中華スープ | 牛乳 おかし | 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 卵 餃子 なら えのき おかし |
| 19 | 月 | 牛乳 せんべい | そぼろにやく丼 和風マカロニサラダ フルーツ | 牛乳 オレンジマフィン | 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 椎茸 いんげん マカロニ きゅうり 人参 コーン 大葉 すいか ホットケーキミックス粉 卵 パター |
| 20 | 火 | 牛乳 ウエハース | 豚肉のみそ炒め ナムル フルーツ | 牛乳 アイス | 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 白ごま オレンジ アイス |
| 21 | 水 | 牛乳 フルーツ | 😊 魚の野菜あんかけ 一口ゼリー チキンサラダ 麩みそ汁 | 牛乳 ざぜん豆 | カレー 玉ねぎ しめじ もやし 人参 ささみ キャベツ きゅうり マヨドレ お麩 玉ねぎ えのき 小ねぎ みそ わかめ 一口ゼリー 大豆 |
| 22 | 木 | 牛乳 チーズ | 冷やし中華 かぼちゃフライ フルーツ | 牛乳 ミルクスコーン | 中華麺 ささみ コーン もやし きゅうり トマト かぼちゃコロッケ バナナ 薄力粉 パター スキムミルク レーズン |
| 23 | 金 | 牛乳 ビスケット | 魚のチーズカレー焼き 枝豆サラダ 冬瓜スープ | 牛乳 フルーツポンチ | 鮭 パター チーズ マヨドレ カレー粉 ロースハム スパゲティ麺 枝豆 きゅうり 人参 ベーコン 冬瓜 えのき チンゲン菜 はんぺん じゃが芋 グレーゼリー バナナ |
| 24 | 土 | 牛乳 せんべい | 焼きうどん 中華スープ フルーツ | 牛乳 おかし | うどん麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かつお節 ベーコン 小松菜 かまぼこ きくらげ オレンジ おかし |
| 26 | 月 | 牛乳 クラッカー | チキンハヤシシチュー さっぱり和え フルーツ | 牛乳 水ようかん | 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ハヤシルウ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン デラウェア こしあん |
| 27 | 火 | 牛乳 フルーツ | 鶏レバーからあげ 切干大根の中華サラダ もずくスープ | 牛乳 ツナマヨトースト | 鶏レバー 白ごま 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 もずく 小松菜 玉ねぎ かまぼこ 食パン マーガリン マヨドレ 粉チーズ パセリ |
| 28 | 水 | 牛乳 ウエハース | 魚の照り焼き 一口ゼリー おくらと人参のおかか和え みそ汁 | 牛乳 豆乳ドーナツ | カレー パター オクラ きゅうり 人参 かつお節 かぼちゃ 玉ねぎ もやし 椎茸 油揚げ ねぎ みそ 一口ゼリー ミックス粉 豆腐 |
| 29 | 木 | 牛乳 ビスケット | バンバンジー 野菜スープ フルーツ | 牛乳 カレーおやき | ささみ きゅうり トマト おくら ねぎ ごま キャベツ じゃが芋 コーン しめじ チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ グリーンピース カレー粉 |
| 30 | 金 | 牛乳 せんべい | ナポリタン エピフライ ブロッコリー 枝豆のポタージュ ジュース | 牛乳 ケーキ | スパゲティ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ ケチャップ エピフライ ブロッコリー トマト 枝豆 じゃが芋 パター 牛乳 ジュース ケーキ |
| 31 | 土 | 牛乳 チーズ | 五目わかめごはん みそ汁 フルーツ | 牛乳 おかし | 鶏肉 人参 いんげん ちりめん わかめ えのき 玉ねぎ 油揚げ 小ねぎ みそ オレンジ おかし |

★30日(金)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆22日(木)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

😊なかよし給食(アレルギーのお友達と一緒に食べられる給食)の日です