

かたるぱキッチンからこんにちは
2023年8月

厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びや水遊びなど元気いっぱいに夏を楽しんでいるようです！水遊びをしていると体が濡れているため、汗をかいている実感があまりなく水分補給を怠ってしまうことがあります。こまめな水分補給を心掛け、熱中症に注意しましょう。



「絵本メニュー」
「なにかからできているでしょーか？」 (白泉社)
おにぎり、ハンバーガー、ラーメンに餃子…みんなの大好物ばかり！でもこの食べ物たちってなにかからできているんだろう？そんな疑問を解決するために、かわいい動物たちが食べ物を解体して見せてくれます。今回けやきさんの女の子がリクエストしてくれたしょうゆラーメンはなにかからできているかな？

今月のご当地メニュー

今月は高知県の「チキン南蛮」「ツナネーズパン」です！実は今月は、山崎あやせくん、なるみくんのお母さんの思い出グルメです。懇談会でご当地メニューについて話した際に声を掛けて頂き教えてもらいました！

「チキン南蛮」といえば宮崎県のタルタルソースがかかっているものを想像される方も多いと思いますが高知県ではオーロラソースがかかったチキン南蛮が定番で、高知県内のお弁当屋さんがかかったチキン南蛮が定番です。「ツナネーズパン」は高知県の名産であるかつおのたたきの端などをマヨネーズと混ぜ合わせてパンに挟んだもので、お母さんが学生の頃よく食べていたそうです！調べてみるとマグロを使用したものも出てきますが、お母さんの、思い出の味に近づきたいので、子どもたちが食べやすいようにかつおのツナを使用して提供します。まだ登場していない都道府県にゆかりのある保護者の方がいましたら是非思い出の味を教えてください！

さくらさんと食育活動をしました！

さくらさんと今年度初の食育活動はプラムジュースづくりです。とても真剣に話を聞き、爪楊枝を使った細かい作業では怪我をしないように集中して取り組んでいました。氷砂糖が溶けて、ほのかに色づいていく様子を毎日眺めながら、子どもたちは「ピンク色になってるね」「もう少しで飲めるかな？」「どんな味かな～！」と完成を待ちわびています。子どもたちからまた作りたいたいとリクエストがあったので、次は他の果物でも作れたらいいなと思います♪



来月の食材♪9月の献立では、さんま、たらこ・梨・卵等を提供する予定です。



2023年度 8月献立表



芦花の丘 かたるぱ保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (火)	ごはん しそ入りつくね キャベツののり和え 枝豆と玉ねぎの味噌汁 果物	ツナネーズパン 豆乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 パン ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 味噌 ツナ 豆乳	長ねぎ 大葉 れんこん しょうが キャベツ 人参 焼き海苔 枝豆 玉ねぎ	乳・乳製品
2 16 30 (水)	ごはん かじきのバーベキューソースかけ かぼちゃサラダ レタスのスープ 果物	冷やし坦々うどん 麦茶	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ うどん ごま油	かじき 鶏肉 豚肉 味噌 豆乳	玉ねぎ りんご かぼちゃ コーン ブロッコリー 人参 レタス 長ねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく	海藻類
3 17 31 (木)	ごはん 塩しモン肉豆腐 ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁 果物	ゆでとうもろこし 豆乳	米 砂糖 油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳	玉ねぎ 長ねぎ しモン 人参 ほうれん草 大根 しめじ ごぼう とうもろこし	魚介類
4 18 (金)	□しょうゆラーメン ねぎま 二郎もやし炒め 果物	梅おかかおにぎり 麦茶	中華麺 ごま油 油 砂糖 米 ごま	焼き豚 鶏肉 かつお節	にんにく しょうが 長ねぎ ほうれん草 にら もやし 梅干し	卵
5 19 (土)	中華丼 小松菜ナムル わかめスープ 果物	シュガーパイ 牛乳	米 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 パイ生地	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 人参 長ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく 椎茸 小松菜 わかめ 玉ねぎ	いも類
7 21 (月)	ごはん ♪チキン南蛮 五目煮 なめこの味噌汁 果物	ぼうしパン 豆乳	米 小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン 豆乳マーガリン	鶏肉 大豆 味噌 豆乳 卵	レモン果汁 人参 ごぼう ひじき こんにゃく なめこ 長ねぎ 白菜 えのき	緑黄色野菜
8 22 (火)	ごはん かれのいマスタード焼き トマトときゅうりのさっぱりサラダ 千切り野菜のスープ 果物	ようかん 豆乳	米 はちみつ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖	かれい ベーコン 小豆 豆乳	トマト きゅうり キャベツ もやし 人参 パプリカ 豆苗 寒天	魚介類
9 23 (水)	チキンジャンバラヤ ブロッコリーのマカロニサラダ ズッキーニのスープ 果物	じゃがバターコーン 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ じゃがいも バター	鶏肉 ハム 大豆 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ粉 ブロッコリー ズッキーニ かぼちゃ トマト コーン	淡色野菜
10 24 (木)	ごはん 厚揚げとなすの味噌炒め さつまいものレモン煮 白菜のすまし汁 果物	はちみつ蒸しパン 豆乳	米 ごま油 砂糖 さつまいも 油 はちみつ 小麦粉	厚揚げ 豚肉 味噌 豆乳	なす 人参 レモン果汁 白菜 玉ねぎ いんげん えのき	きのこ類
25 (金)	パン グリルチキンの夏野菜ソース コールスローサラダ チンゲン菜のスープ 果物	鮭と大葉のおにぎり 麦茶	パン 油 砂糖 米 ごま	鶏肉 ベーコン 鮭	にんにく 玉ねぎ トマト なす スッキーニ パプリカ キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 長ねぎ 大葉 みょうが	豆・乳製品
12 26 (土)	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め ひじきとおくらの和え物 えのきの味噌汁 果物	パリパリピザ 牛乳	米 油 砂糖 餃子の皮	豚肉 豆腐 味噌 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ひじき おくら 梅干し えのき 長ねぎ ピーマン	いも類
14 28 (月)	ごはん コーンクロック 切干大根の彩りお浸し 高野豆腐となすの味噌汁 果物	バナナケーキ 豆乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 豆乳マーガリン 油 砂糖 メープルシロップ	おから ツナ かつお節 高野豆腐 味噌 豆乳	玉ねぎ コーン 切干大根 小松菜 人参 パプリカ なす バナナ	肉類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆今月使用する食材に、カレイ・卵・はちみつ等があります。
☆今月の果物は、すいか、メロン、バナナ等を予定しています。
☆乳児クラスは午前補食に 豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
☆□マークは『絵本メニュー』です。
☆♪マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	449kcal	18.5g	12.2g
3-5歳児	499 kcal	19.3g	12.7g

