



梅雨が明け、暑い夏がやって来ました。そして、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、夏バテ予防のためにも、野菜を忘れずに摂っていきましょう。夏は色の濃い野菜がたくさんあります。かたるば農園では子どもたちが一生懸命水やりをしてお世話をしています。「とれたよー！」と給食室に持って来てくれます。「ちょっと苦手だけど自分で育てたから食べてみる」という子どもたちに、日々成長を感じています。



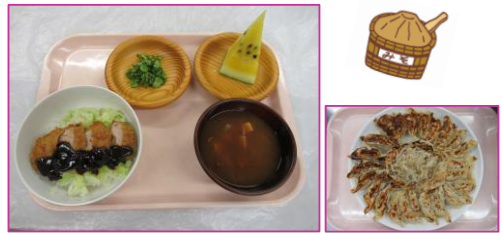
「絵本メニュー」 「へんしんマーケット」 (金の星社)

ふしぎなスーパーマーケットがありました。その名もへんしんマーケット。買い物をするとき意外なものにへんしんします。さいしょのおきゃくさんはくまぐんです。だいすきなたまごボーロをもって、「ボーロ ボーロ…」といいながらレジにいくと、くまのロボットにへんしんしちゃいました。次々とおきゃくさんがやってきてへんしんしていきます。おおかみくんがおさかなのほっけをもっていくと、...

みんなはへんしんマーケットでなにを買いたいかな？

今月のご当地メニュー

8月は「茨城県」です。江戸時代、台風が来る前に収穫できる大豆を美味しく食べる工夫として納豆づくりが盛んになったそうです。また、大根も多く収穫されるため、保存食として切干大根もつくられています。そこから、切干大根と納豆を混ぜ合わせた、「そぼろ納豆」がうまれました。



【28日】
 昼食は愛知県の『味噌カツ丼』、おやつは静岡県の『浜松餃子』でした。
 味噌カツのたれに、愛知県で有名な八丁味噌を使用しました。初めての八丁味噌の味を体験しました！



【29日】
 昼食は香川の『冷やしうどん』、おやつは沖縄の『サターアランダギー』でした。
 冷やしうどんはコシのある讃岐うどんを使用しました。冷たいうどんをつるつるとおいしそうに食べていました！

来月の食材 9月の献立では、とろろ昆布、くりなどを提供する予定です。

2021年度 8月献立表 芦花の丘かたるば保育園

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	
2 16 30 (月)	ごはん しそチーズつくね ほうれん草とツナの酢和え なすとみょうがの味噌汁 果物	たまごサンド とうもろこしのスープ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも パン ノンエッグマヨネーズ	豚肉 大豆 チーズ おから ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 卵	玉ねぎ 大葉 ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ なす みょうが とうもろこし パセリ粉	魚 介 類
3 17 31 (火)	タコライス ゴーヤ入りココロコサダ 夏野菜ポトフ 果物	フルーツボンチ クラッカー (手作りジャムのせ) 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油 はちみつ	豚肉 大豆 チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ かぼちゃ ゴーヤ きゅうり なす ズッキーニ パプリカ 人参 いんげん にんにく 葱天 パパナ みかん スイカ メロン レモン果汁	海 藻 類
4 18 (水)	冷やし中華 なすじゃこ炒め 茹で枝豆 果物	鮭の押し寿司 麦茶	中華種 砂糖 ごま油 ごま 米	ハム カニかまぼこ しらす 鮭	きゅうり もやし トマト 枝豆 なす 長ねぎ ピーマン 大葉 焼き海苔	豆 ・ 豆 製 品
5 19 (木)	ごはん 口焼きほっけ 小松菜とひじきの梅和え 干切り野菜のすまし汁 果物	あんドーナツ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 油	ほっけ ちくわ ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐 おから 牛乳	小松菜 ひじき 人参 梅干し 大根 ごぼう えのき 長ねぎ 小豆	卵
6 20 (金)	ごはん 鶏肉のマヨソースがらめ きゅうりの中華和え 具だくさん塩こうじ汁 果物	昆布チーストースト 牛乳	米 春雨 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油 油 練乳 ノンエッグマヨネーズ パン	鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ バター 牛乳	きゅうり わかめ にんにく 人参 大根 白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ 昆布	魚 介 類
7 21 (土)	ガバオライス風丼 フロccoliサラダ ベーコンスープ 果物	かぼちゃ茶巾 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 バター	豆腐 豚肉 味噌 ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 にんにく しょうが フロccoli コーン キャベツ パセリ粉 かぼちゃ 干しあんどう	い も 類
23 (月)	ごはん 高野豆腐団子のあんかけ チンゲン菜と人参の青のり和え いんげんの味噌汁 果物	じゃがいもチヂミ 牛乳	米 片栗粉 鶏肉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	高野豆腐 鶏肉 ちくわ 油揚げ 味噌 おから しらす 豚肉	人参 椎茸 きくらげ あさつき しょうが チンゲン菜 もやし 青のり いんげん 玉ねぎ	き の こ 類
10 24 (火)	ごはん 厚揚げとなすの甘辛味噌炒め もやしと小松菜のごま塩和え そうめん汁 果物	紅茶とはちみつのスコーン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 そうめん 小麦粉 はちみつ バター	厚揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	なす ピーマン もやし 小松菜 昆布 人参 椎茸 モロヘイヤ 長ねぎ 紅茶葉 コーン 玉ねぎ	魚 介 類
11 25 (水)	鮭のポテトクリーム焼き 和風マカロニサラダ ズッキーニのスープ 果物	しらすと枝豆の梅おにぎり 麦茶	じゃがいも 油 バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米	牛乳 チーズ ツナ かつお節 ベーコン 豆腐 しらす	ほうれん草 人参 ひじき ズッキーニ えのき にんにく 枝豆 梅肉	肉 類
12 26 (木)	そぼろ納豆ごはん いわしの梅煮 切り昆布の煮物 つるむらさきの味噌汁 果物	レモンヨーグルトケーキ 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油 バター	納豆 いわし 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	切干大根 梅干し しょうが 昆布 こんにゃく 人参 つるむらさき なめこ 長ねぎ レモン果汁	緑 黄 色 野 菜
13 27 (金)	夏野菜カレー 春雨の炒め物 ほたてと豆苗のスープ 果物	揚げとうもろこし 麦茶	米 はちみつ 春雨 油 ごま油 片栗粉 砂糖 小麦粉	鶏肉 おから 味噌 チーズ 豚肉 ほたて 豆腐	かぼちゃ なす おくら トマト 玉ねぎ 人参 もやし ニラ 豆苗 にんにく しょうが とうもろこし	海 藻 類
14 28 (土)	トマトとツナの冷たいスパゲティー ガーリックチキン ハイクドポテト ほうれん草のミルクスープ 果物	チーズおからおにぎり 麦茶	スパゲティー オリーブ油 じゃがいも 米	ツナ 鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 チーズ かつお節	トマト パセリ粉 にんにく 青のり ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参	卵

☆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、卵・いわし・ほっけ・つるむらさき・豆苗・ゴーヤ等があります。
 ☆今月の果物は、メロン・すいか・パパナ・梨・ぶどう等を予定しています。
 ☆くのみ・とち組は午前補食に牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆ロマークは『絵本メニュー』です。
 ☆マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	482kcal	18.5g	14.8g
3-5歳児	540kcal	20.3g	14.9g

