



8月の給食だより

【今月の目標】
夏野菜を食べて
元気に過ごしましょう

2023年7月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	火	やさいたっぷりやきにくふういため いんげんのおかかあえ もずくスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク たべっこどうぶつ	一口せんべい
2	水	あかうおのしょうゆづけ みかんいりはるさめサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ちよぼちよぼ焼き	ジュース カルシウムせんべい	ビスケット
3	木	ヒレカツ にんじんいりほうれんそうのおひたし とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ぱりんこ	ウエハース
4	金	たまねぎいりとりにくのさっぱり にんじんジュリアンスープ ブロッコリーのごまあえ	牛乳 卵ボーロ	おちゃ とうもろこし	野菜せんべい
5	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
7	月	ちくわの2しょくあげ かぼちゃのそぼろに きやべつとたまねぎのみそしる	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク ひじきいりあられ	塩せんべい
8	火	みそあじぶたじゃが しらすときゅうりのすのもの えのきとねぎのすましじる	牛乳 お米ボーロ	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
9	水	誕生日会 ピピンパどん オムレツ こしのルビー あっさりスープ	牛乳 小魚家族	カルピス ロールケーキ	卵せんべい
10	木	しろみぞかなのごまころもあげ もやしとたまねぎのみそしる ちんげんさいとベーコンのソテー	牛乳 ウエハース	ミルク じゃこトースト	揚げせんべい
11	金	山の日			
12	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
14	月	希望保育 (ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 お子様せんべい	お茶 ビスケット	
15	火		お茶 クッキー	お茶 せんべい	
16	水		お茶 野菜家族	お茶 揚げせんべい	
17	木	さばのみそに ブロッコリーのちゅうかあえ なるといりそうめんじる	牛乳 塩せんべい	ミルク さつまいもがし	お子様えびせん
18	金	スタミナたつたあげ こまつなとにんじんのソテー おぐらのスープ	牛乳 たべっこベビー	0.1歳 ゼリー 2~5歳かきごおり	南瓜せんべい
19	土	個人懇談の為、土曜保育は行いません			
21	月	たまねぎいりぶたにくのあまずいため ほうれんそうのすましじる ひやしきゅうりのごまみそかけ	牛乳 卵せんべい	おちゃ かぼちゃのおやき	星たべよ
22	火	マーボーナス とうふいりあげしゅうまい すいか	牛乳 ソフトせんべい	ミルク おこさまえびせん	小魚せんべい
23	水	パンの日 パン ジャム ひじきいりわふうハンバーグ いんげんとにんじんのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 卵ボーロ	ミルク ほしたべよ	ウエハース
24	木	チキンライス エビカツ パインいりキャベツサラダ ほしふとたまねぎのスープ	牛乳 野菜家族	おちゃ いちごアイス	一口せんべい
25	金	カレーのてりやき げんきぴーまんのきんぴらいため さつまいもとねぎのみそしる あじつけのり	牛乳 ちよぼちよぼ焼き	ミルク やさいせんべい	Caせんべい
26	土	個人懇談の為、土曜保育は行いません			
28	月	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき チーズなっとう カットコーン だいこんとえのきのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク わかめチップス	クッキー
29	火	にくだんごのすぶたふう キャベツのゆかりあえ はるさめスープ	牛乳 ウエハース	おちゃ フルーチェ	あられ
30	水	なつやさいかレーシチュー スティックきゅうり バナナいりフルーツミックスとうにゅうヨーグルト	牛乳 紫芋せんべい	ミルク ビスケット	塩せんべい
31	木	さけのムニエルレモンぞえ ほうれんそうともやしのナムル マカロニスープ	牛乳 ゼリー	ミルク こざかなパリパリ	ビスケット

食育活動

4日 とうもろこしの皮むき (1~2歳児)
29日 フルーチェ作り (2~5歳児)



【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・群馬・長野・岐阜・愛知・静岡・富山
石川・福井・兵庫・高知・長崎・宮崎・鹿児島
オーストラリア・フィリピン

手作りおやつ

食育だより

毎日暑いが続いています。太陽の光をたくさん浴びて育った色とりどりの夏野菜がとれる季節です。食欲が低下しがちな夏こそ栄養たっぷりの夏野菜を取り入れた食事で体の調子を整え、夏バテに負けずに元気に過ごしましょう。

夏場の食欲増進のために

夏場、ジュースやアイス等の冷たいおやつ摂りすぎが、食欲減退につながる場合が多いので気を付けましょう。また、料理の味付けにカレー粉やレモンなどの酸味のあるものを使うと食欲増進につながります。

夏バテ予防の食材

- ・タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品（納豆、豆腐））
- ・ビタミンB1（豚肉・大豆・ほうれんそう・ゴマ）
- ・ビタミンC（オレンジ、グレープフルーツ、キウイ）

なつまつい会食(5歳児)

お店屋さんごっこで配膳をしました。子ども達は楽しみながら美味しそうに給食を食べていました。



とうもろこしの皮むき(3~5歳児)

生のとうもろこしに興味をもち「糸みたいなのがついてる」「おひげみたい」「黄色いつぶつぶがでてきた」と楽しんでいました。おやつ時には美味しそうにかぶりついていました。



夏野菜の収穫(2~5歳)

毎日水やりをして一生懸命育てた野菜が収穫出来るようになりました。各クラスで採った野菜は給食で使用してみんなで美味しく食べています。



SDG s



オクラ (2歳)



トマト (3歳)



スナップエンドウ、おくら (4歳)



なす (5歳)



*準備が整い次第、給食だよりや毎日の献立の写真をコドモンでも配信していきます