



8月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	金	ピーマンミートボール レタス パイナップル 牛乳	ヨーグルト	かんぱん 牛乳
2	土	ひやむぎ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
4	月	ミネストローネ 南瓜サラダ メロン 牛乳	フライドポテト 牛乳	ビスケット 牛乳
5	火	ちくわの変わり揚げ 小松菜の炒め物 ゼリー 牛乳	すいか	バナナチップス 牛乳
6	水	春雨のチャプチェ ちりめんそばろ オレンジ 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	ウエハース 牛乳
7	木	回鍋肉 かりこり和え キウイ 牛乳	きなこトースト 牛乳	クラッカー 牛乳
8	金	五目厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え みそ汁 ミントマト バナ	枝豆とチーズおにぎり 牛乳	おやついりこ 牛乳
9	土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
12	火	なすと鶏肉の揚げ漬け ごま酢和え パイナップル 牛乳	かぼちゃプリン	野菜チップス 牛乳
13	水	赤魚の松前煮 おくらのおかか和え バナナ 牛乳	リッツサンド 牛乳	プルーン 牛乳
14	木	鶏肉とコーンのトマト煮 ひじきサラダ オレンジ 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	チーズ 牛乳
15	金	タンドリーチキン 野菜の変わり和え スープ パイン缶	バナナのスティックケーキ 牛乳	ウエハース 牛乳
16	土	焼きそば チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
18	月	かぼちゃだんご汁 元気おえ パイナップル 牛乳 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」(8月は都合により、前日に実施します)	コーンおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
19	火	ぶた天 コーンサラダ ミントマト ゼリー 牛乳 食育の日	バナナポート 牛乳	コーンフレーク 牛乳
20	水	キャベツと厚揚げの中華炒め もやしの和え物 オレンジ 牛乳	じゃがもち 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
21	木	ささみと野菜のごま和え 肉団子のケチャップ煮 キウイ 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	ビスケット 牛乳
22	金	魚のにんにく醤油焼き ゆかり和え メロン 牛乳	アイス	さつまいも 牛乳
23	土	ぶた丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
25	月	カレーライス 福神漬け すいか 牛乳	プリンアラモード	プルーン 牛乳
26	火	赤魚のマリネ こふき芋 バナナ 牛乳	ゆで卵 牛乳	野菜チップス 牛乳
27	水	チンジャオロース わかめのナムル オレンジ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
28	木	大豆とひじきの炒め煮 のりおえ キウイ 牛乳	あん団子 牛乳	バナナチップス 牛乳
29	金	ポークチャップ マカロニサラダ パイナップル 牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	クラッカー 牛乳
30	土	夏野菜のミートスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳

かぼちゃだんご汁 (大人2人・子ども2人分)

【材料】
 ・小麦粉 70g
 ・塩 1つまみ
 ・人参 1/2本
 ・キャベツ 2枚
 ・なす 1/2本
 ・油揚げ(寿司揚げ) 1枚
 ・干ししいたけ 3枚
 ・小ねぎ 1束
 ・鶏こま切れ肉(豚こまでも◎) 120g
 ・サラダ油 小さじ1
 ・合わせみそ 大さじ3
 ・いりこだし 1ℓ
 (ない時は、水1ℓに顆粒だし大さじ1/2)

【作り方】*事前に干ししいたけを水に浸けてもどしておく。
 ①団子用の南瓜の皮をむき、2cm角くらいに切る。耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ600w2分くらい加熱する。南瓜がやわらかくなったら、ボウルに入れて潰し、小麦粉・塩を入れこねる。水を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこね、4等分にして細長く丸め、ラップやぬれた布巾をかけておく。
 ②人参はいちょう切り、玉ねぎは千切り、キャベツは太めの短めの千切りにする。ごぼうはささがきにして水につけてあく抜きをする。なすもいちょう切りにして水につけてあく抜きをする。南瓜は皮つきで1.5cm角に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして短冊切りにする。戻した干ししいたけは薄切りにする。
 ③鍋にサラダ油を熱し、鶏こま切れ肉を炒める。色が変わってきたら、人参・玉ねぎ・水切りをしたごぼうを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、なす・南瓜・油揚げ・しいたけ・いりこだしを入れて煮る。沸騰したらキャベツを入れ、具材がやわらかくなったら、①の団子を1.5cmくらいに丸め、真ん中をへこませて鍋に入れていく。団子が浮いてきたらみそを溶く。仕上げに、小口切りにした小ねぎを散らす。



旬の食材: 南瓜、人参

給食だより

安岐保育所 令和7年8月



毎日暑い日が続きますが、体調を崩されてはいませんか。この時期に起きる「体がだるい」「食欲がない」症状は夏バテと言われます。急激な温度差が自律神経を乱してしまうことでだるさや疲れを増加させ、体調を崩す原因となります。夏バテにならないために、日ごろから規則正しい食事と十分な睡眠が大切です。【朝昼夕の3食食べる】【早寝早起き】を心掛けて暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏野菜の収穫
5月に植えた野菜を順番に収穫しています。少しずつ給食でも味わってもらっています。

今月の行事♪



8月31日は【野菜の日】です！

「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いで8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから制定された記念日です。野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養素がたくさん含まれており、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほかにも免疫力を高めストレスや風邪などの予防にも効果的です。毎日の食事に野菜料理を+1皿追加して、バランスよく食事をとるようにしましょう。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください☆

コーンおにぎり (作りやすい分量)



【作り方】

- ①米をといでざるに上げておく。炊飯釜に、米・コーン缶の汁を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ②①にコーンの実とだし昆布を浸けて、20分程度おいてから炊飯する。炊き上がったらいりごまを散らし、さっくり混ぜ合わせ、おにぎりにする。

〈☆お手伝いポイント☆〉

- ・ごはんをまぜあわせてあじみをしてみよう！
- ・らっぷをつかっておにぎりをにぎろう！

*生のとうもろこしがあるときは、とうもろこしの実を包丁などで外して、芯の部分と一緒に炊き込むと、だしが出ておいしくなります。
 *仕上げを、いりごま→バターに変えても美味しいです

今月の食材 ‘かぼちゃ’

甘くてお子さんも食べやすい緑黄色野菜で、夏から秋にかけて旬を迎えます。とれたてよりも、貯蔵して熟成させるとおいしくなります。売られているほとんどは西洋かぼちゃと言われる種類です。皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力を維持してくれるβカロテンが豊富に含まれています。



南瓜は、へたがコルクのように乾燥し、へたの周りがくぼんでいるのが熟した証拠です。ごはんでもおやつにも使いやすい食材ですね。

野菜、食べていますか？

大人の野菜摂取目標量は1日350g*1です。1〜2歳児は180g*2、3〜5歳児は240g*2です。大体両手に3回のせたくらいの量になり、そのうちの1/3量は緑黄色野菜です。今の時期、台所に立つのも大変ですね。電子レンジなどを活用した野菜料理をいつもの食事に取り入れてみませんか。

*1：健康日本21（第三次）より *2：4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成/身体活動レベルⅡ（ふつう）（女児栄養大学）

火を使わず電子レンジで！

タコライス (大人2人+子ども2人分くらい)

【材料】
 ・ごはん お茶碗4杯分
 ・合挽ミンチ 250g
 ・玉ねぎ 1個
 ・おろし生姜 小さじ1
 ・ケチャップ 大さじ5
 ・顆粒コソメ 小さじ1
 ・砂糖 小さじ1/2
 ・塩こしょう 少々
 ・ピザ用チーズ 50g
 ・レタス 1/3玉
 ・ミニトマト 10個

【作り方】
 ①玉ねぎはみじん切りにする。耐熱ボウル(深めの耐熱皿)に、合挽ミンチ・玉ねぎ・おろし生姜・ケチャップ・顆粒コソメ・塩こしょう・砂糖を入れ混ぜ、ラップをかけて電子レンジ600wで3分加熱する。一度取り出し、さっくり混ぜ合わせ、ピザ用チーズをのせて、再度2分程度ミンチに火が通るまで加熱し、さっくり混ぜる。
 ②レタスは太めの千切り、ミニトマトは縦に4等分に切る。
 ③さらにご飯を盛りつけ、レタスをのせ、①のミンチをのせ、ミニトマトを散らす。

