



献立は変更になることがあります。

8月の献立



日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1 土	焼きそば くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
3 月	鶏汁 一口がんも煮 キウイ 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	かんぱん 牛乳
4 火	ツナナゲット 野菜炒め みかん缶 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	野菜チップス 牛乳
5 水	春雨のチャプチェ 納豆和え メロン 牛乳	じゃがいもピザ 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
6 木	卵の花和え 砂ずりのソース煮 オレンジ 牛乳	ハムとにらのチヂミ 牛乳	ビスケット 牛乳
7 金	鶏肉のカレーロースト 茹で豆野菜サラダ ミニトマト バナナ 牛乳	きなこ棒 牛乳	コーンフレーク 牛乳
8 土	ビビンバ丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
10 月	肉団子スープ ちりめんの佃煮 オレンジ 牛乳	きなこだんご 牛乳	クラッカー 牛乳
12 水	ささみと野菜のごま和え 昆布の炒め物 ゼリー 牛乳	さくさくクッキー 牛乳	チーズ 牛乳
13 木	インド煮 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 金	鮭のにんにくしょうゆ焼き マカロニサラダ パイン缶 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
15 土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
17 月	高野豆腐とトマトのスープ ちりめんそばろ オレンジ 牛乳	フライドポテト カルピス	おやついりこ 牛乳
18 火	とんかつ ひじきと小松菜のソテー ゼリー 牛乳	フルーツヨーグルト	かんぱん 牛乳
19 水	なすと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 キウイ 牛乳 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」	枝豆とチーズおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
20 木	赤魚の松前煮 オクラのおかか和え すいか 牛乳	ジャムサンド 牛乳	さつまいも 牛乳
21 金	松風焼き ゆかり和え ミニトマト もも缶 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ビスケット 牛乳
22 土	そうめん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
24 月	カレーライス 福神漬け オレンジ 牛乳	3歳以上児：パフェパーティ 3歳未満児：バナナポート 牛乳	プルーン 牛乳
25 火	はんぺんフライ 野菜サラダ バナナ 牛乳	牛乳寒天	クラッカー 牛乳
26 水	大豆の五目煮 南瓜サラダ メロン 牛乳	オートミールマフィン 牛乳	ウエハース 牛乳
27 木	麻婆豆腐 野菜のさっぱり和え キウイ 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	ごませんべい 牛乳
28 金	豚肉のチーズピカタ 小松菜のじゃこ炒め ゼリー 牛乳	やせうま 牛乳	チーズ 牛乳
29 土	焼き肉丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	せんべい 牛乳
31 月	夏野菜のぶた汁 かりこり and え メロン 牛乳	小松菜そぼろのおにぎり 牛乳	野菜チップス 牛乳

なすと厚揚げのそぼろ炒め (大人2人・子ども2人分)

【材料】

- 豚ミンチ 120g
- 厚揚げ 2枚
- なす 1本(150~200g)
- 人参 1/2本(100g)
- ピーマン 2個(60g)
- おろし生姜 小さじ1
- いりごま 小さじ1

◎合わせ調味料

- しょうゆ 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 料理酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。厚揚げは長さを半分に切って、1枚を8等分にする。なすはたて8~10等分に切り、長さを半分にして水につけてあく抜きをする。ピーマンは種とヘタを取り、6~8等分に切り、長さを半分にする。人参は短冊切りにする。
- ②フライパンに油を敷かずに、豚ミンチを入れて炒める。8割くらい火が通ったら、おろし生姜・人参・厚揚げ・なすを入れて炒める。合わせ調味料を合わせておく。
- ③なすがしんなりしてきたら、②の合わせ調味料とピーマンを入れて、とろみが付いたらいりごまを振る。

旬の食材:



給食だより

安岐保育所 令和8年8月



暑い日が続くと、体がだるいと感じたり、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。カレー粉などのスパイスや、生姜やニンニクなどの風味、酢やレモンなどの酸味を食事に積極的に取り入れて、バランスの良い食事で夏バテにならない体づくりをしましょう。生活面でも、早寝早起きをして、朝食をしっかりと食べて登園してくださいね。

今月の行事♪



8月31日は【や(8)さ(3)い(1)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」という思いで語呂合わせから制定された記念日です。野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、適量食べることは、脳卒中や心臓病などの生活習慣病の予防などに役立ちます。朝・昼・夕の1日3食で野菜を食べることが大切です。

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🌸

枝豆とチーズのおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分
むき枝豆 70g
(さやから外した状態で)
プロセスチーズ 4個(55g)
塩昆布 8g

【作り方】

(枝豆がさやつきの場合、茹でではずしておく。)

- ①むき枝豆は、さっと茹でておく。プロセスチーズを5mm角に切る。
- ②ボウルに、ごはんを入れて、むき枝豆・プロセスチーズ・塩昆布を入れて、さっくり混ぜ合わせる。
- ③おにぎりを握る。

枝豆の定番の調理法は塩茹ですが、茹でると水にとけやすいカリウムやビタミンが減少します。茹で時間を短く、茹でた後は水にさらさずにざるで冷ますことが大切です。



〈おてつだいばいんと〉

- ・ごはんをまぜあわせて、おにぎりをつくろう！
- ・さやつきのえだまめのときは、えだまめをとりだそう！



今月の食材 ‘枝豆’

生の枝豆は、鮮度が落ちやすいため、なるべく枝付きのものを選ぶと日持ちがしやすいです。とりすぎた塩分を体の外に出してくれるカリウムやたんぱく質も豊富に含まれています。この時期だけ食べられる生の枝豆を味わってみましょう。

夏野菜クッキング♪

保育所でとれた野菜などを使って、おやつを作りました。



クレープパーティ♪

さくら〜きく組さんみんなでクレープパーティをしました。

