

# 8月

# こんだてだより

にまいばしこども園

気温の高い日が続き、暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりする『夏バテ』が起りやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁物の4つのお皿が並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。

## 旬の食材

## 枝豆

未成熟な大豆を収穫したもので、枝つきのまま扱うことからこの名で呼ばれるようになりました。枝から切り離すと味や鮮度が落ちるので、枝つきのまま購入し、切り離したらすぐに調理するのがおすすめです。また、枝豆にはビタミンB1・B2が豊富で疲労回復や夏バテに効果があります。塩ゆでしてそのまま食べてもおいしいですが、枝豆ご飯やかき揚げなどにすると一味違った楽しみ方ができます。豆類は誤嚥しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。



## レバーの中華風

### 《1人分材料》

- 豚レバー 35g
- 片栗粉 6g
- 長ねぎ 5分の1本
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ2分の1
- すりおろし生姜 1g
- 揚げ油 適量
- 白いりごま ひとさじ
- 酢 小さじ1
- ごま油 1ml

### 《作り方》

- レバーはスライスして水につけ血抜きをする。
- ①に生姜をまぜ、片栗粉をまぶして油であげる。
- 長ねぎはみじん切りにして熱湯をかけておく。
- 他の調味料をまぜ、水切りした長ねぎをいれ、たれを作る。
- ④に②を入れる。

◎今月のリクエスト給食は、もも組の『八宝菜』です。

◎今月の『おにぎりの日』は9日(水)です。

以上児クラスのみ。未満児クラスは園で準備します。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。またひよこ・たんぼぼ組はくるみ・ピーナツ、もも組はくるみを除去して提供しています。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	火	鮭のムニエル・根野菜のごま味噌炒め・キャベツ・スープ(しめじ・コーン)・バナナ	ミートソース 麦茶	431
2	水	かに玉風・ツナサラダ・ミニトマト・すまし汁(まいたけ・厚揚げ)・キウイ	ごまババロア	339
3	木	冷しゃぶ風・春雨サラダ・南瓜煮・スープ(ベーコン・白菜)・オレンジ	みそおにぎり 麦茶	500
4	金	八宝菜・しょうゆフレンチ・コーン・みそ汁(なめこ・豆腐)・グレープフルーツ	さつま芋ドーナツ 麦茶	310
5	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)	クレープ	
7	月	麻婆なす・じゃが芋ソテー・白菜・すまし汁(卵豆腐・にら)・すいか	ピザトースト スキムミルク	454
8	火	鱈の紅葉焼き・七日納豆・トマト・みそ汁(人参・玉ねぎ)・キウイ	おからパウンドケーキ 麦茶	383
9	水	おにぎりの日△稲穂揚げ・切干大根洋風炒め・もやし・すまし汁(椎茸・ほうれん草)・パイ	キャロットゼリー	376
10	木	鶏肉のさっぱり煮・マカロニサラダ・枝豆・スープ(キャベツ・卵)・オレンジ	たぬきおにぎり 麦茶	353
11	金	山の日でおやすみ		
12	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	クレープ	
14	月	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・パイ	ババロアシュー	
15	火	手作り弁当・スープ(ねぎ・わかめ)・グレープフルーツ	カップアイス	
16	水	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・オレンジ	バナナスティック	
17	木	さばのみそ煮・鶏ささみごまダレサラダ・ミニトマト・すまし汁(まいたけ・白菜)・グレープフルーツ	チーズ餃子 麦茶	301
18	金	きのご豆腐・ブロッコリーサラダ・チーズ・みそ汁(油揚げ・キャベツ)・バナナ	フルーツヨーグルト 源氏パイ	360
19	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・オレンジ	スイートポテト	
21	月	レバーの中華風・白菜と大根のサラダ・トマト・すまし汁(もやし・しめじ)・パイ	ホットドック スキムミルク	510
22	火	ツナグラタン・胡瓜とわかめの酢の物・粉ふき芋・スープ(ピーマン・コーン)・オレンジ	いちごフローズン アイス	412
23	水	お誕生会 お楽しみメニュー (以上児クラスはお箸だけ持たせてください)	お楽しみ	
24	木	はんぺんチーズはさみ焼き・キャベツのおかか炒め・大根ゆかり・みそ汁(ふのり・豆腐)・キウイ	ごま入り甘辛団子 麦茶	297
25	金	鮭の照り焼き・五目ひじき(鶏肉入り)・胡瓜・すまし汁(筍・白菜)・グレープフルーツ	タコライス 麦茶	358
26	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	ババロアシュー	
28	月	夏野菜カレー・華風和え・ミニトマト・スープ(ほうれん草・マッシュルーム)・バナナ	ミルクサンド スキムミルク	452
29	火	マヨネーズ春巻・白菜の甘酢和え・コーン・すまし汁(まいたけ・厚揚げ)・すいか	ポテトもち 麦茶	378
30	水	豚肉ソースマリネ・マセドアンサラダ・白菜・スープ(えのき・卵)・オレンジ	くるみゆべし (未満児ごまゆべし) 麦茶	386
31	木	鱈の変わり揚げ・切干大根の炒り煮・枝豆・みそ汁(なめこ・豆腐)・パイ	パリパリピザ 麦茶	391