



8月 給食だより 献立表



令和4年度8月発行 第一吉備こども園

真夏の日差しが照りつける時期となりました。栄養バランスのとれた食事と十分な水分補給を行い、この夏を元気に乗り切りましょう。熱中症を予防するためにも①1日3食きっちり食べよう②冷たい物ばかりの摂取は控えよう③規則正しい生活を心がけよう。この3つをしっかり意識し生活をしていきましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 22	月	牛菓 菓子	筑前煮 きゅうりの酢の物 果物		1日 菓子 22日 アイス・牛乳	626.5 (531.5)
2 23	火	2日 菓子・牛乳 23日 パナナ・牛乳	魚の塩焼き 昆布豆 ゴーヤ入りチャンプルー		2日 アイス・牛乳 23日 じゃが団子・牛乳	616.7 (475.2)
3	水	牛菓 菓子	★お楽しみ会献立★ ばくばく丼 もずくスープ 果物		牛菓 菓子	625.2 (526.1)
24	水	牛菓 菓子	鶏肉のマリネ とうがんスープ グリーンポテト		牛菓 パイケーキ	581.0 (486.2)
4 18	木	牛菓 菓子	ポークビーンズ もやしのごま塩サラダ 果物	ツナごはん	4日 菓子・牛乳 18日 シュガートースト牛乳	621.2 (548.4)
5 19	金	牛菓 菓子	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 果物		5日 わらびもち・牛乳 19日 青のりクッキー・牛乳	628.4 (528.3)
6 20	土	牛菓 菓子	冷麺 果物		牛菓 菓子	473.3 (453.2)
8 29	月	牛菓 オレンジ	豚肉の冷しゃぶ 千草和え ひじきと大豆のじゃこ煮		牛菓 かぼちゃのキッシュ風	616.5 (475.1)
9 30	火	牛菓 菓子	魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト		牛菓 チーズ	595.4 (504.0)
10 31	水	牛菓 菓子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 野菜のごまあえ かぼちゃの豆乳汁		牛菓 焼きそば	585.8 (490.0)
25	木	牛菓 菓子	厚揚げのそぼろ煮 トマト ハムとキャベツの和え物	みそ汁	牛菓 ツナコーントースト	645.9 (562.4)
12	金	牛菓 菓子	具だくさんラーメン 焼きポテト 果物		牛菓 菓子	450.1 (425.6)
26	金	牛菓 菓子	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛菓 牛乳も	584.3 (488.8)
13 27	土	牛菓 菓子	ぶっかけひやむぎ 果物		牛菓 菓子	507.7 (483.9)
15	月	牛菓 菓子	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 果物		牛菓 菓子	507.3 (407.2)
16	火	牛菓 菓子	高野豆腐の五目煮 果物 切干大根の酢の物		牛菓 レーズンスコーン	650.9 (546.4)
17	水	牛菓 バナナ	鶏肉のゆかり焼き 納豆 五目きんぴら		牛菓 水ようかん	599.7 (461.6)



夏バテに効く食べ物を知り、食事に取り入れよう！！

こまめに水分補給を行い、普段の食事にも気を使い生活していただきたいと思います。

枝豆 : 夏が旬の食材でたんぱく質やビタミンB群、ビタミンCが豊富です。

塩茹でてそのまま食べたり、シーチキンやひじきとも相性が良いです。

パプリカ : 野菜の中でも特にビタミンA、C、Eが豊富で油との相性がよいので、炒め物に取り入れて食べるのがよいです。

レバー : 牛鶏豚の中でも特に栄養価が高いのが豚レバーです。子どもが食べやすいメニューとしてレバーの甘辛生姜煮や、レバーの唐揚げなどがオススメです。鉄分もしっかり取れ、貧血予防にもよいです。



【夏】旬の食材を使用したレシピ紹介 かぼちゃとなすのチーズ焼き

材料4人分

作り方

鶏ひき肉	120g	①かぼちゃは種を取り、5mmの厚さのいちょう切りにする。
かぼちゃ	300g	②にんじん、なすは薄めのいちょう切りにし、なすは水にさらしてアクを抜く。
にんじん	20g	③たまねぎは薄切りにする。
たまねぎ	130g	④鍋に油を熱して鶏ひき肉、③を炒め、①、②を入れてさらに炒める。やわらかくなったら調味料Aを入れる。
なす	70g	⑤③を耐熱容器に入れてピザ用チーズをのせて200℃のオーブンでこんがり焼き色がつくまで焼く。★完成★
油	少々	
ピザ用チーズ	90g	
(調味料A)		
さとう	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	



おうちでもぜひ
作ってみてね！