



8月

こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	か	ひやしなめこうどん きゅうりのごまあえ メロン	ジュース おかし	M おかし
2	すい	なすのみそいため たくあんとかやべつサラダ しめじのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
3	もく	やきざかな きゅうりのちゅうかあえ ほしのこスープ バナナ	むぎちや おかし	フルーチェ
4	きん	とりにくととうがんのにももの きゃべつゆかりあえ もやしのみそしるゼリー	ジュース おかし	アイス
7	げつ	なつやさいのごもくに いんげんのごまあえ なめこじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
8	か	パン かじきのレモンソースかけ ジャーマンポテト れいせいコーンスープ スイカ	ジュース おかし	むぎちや おかし
9	すい	とりにくのマスタードやき アメリカンサラダ なすのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	ヨーク おかし
10	もく	～おぼんのりょうり～ かさおぼけせきはん(未満児:ゆかりごはん) しょうじんに きゅうりづけ ふのすましじるゼリー	むぎちや おかし	M おかし
14	げつ	さっぱりうめささみそうめん かぼちゃのごまたき メロン	ジュース おかし	M おかし
15	か	さけのわふうあんかけ ピーマンとじゃこのきんぴら ブッキーニのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M くるくるパイ
16	すい	きゅうりとぶたにくのいためもの ねばねばあえ じゃがたまじる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
17	もく	さわらのアクアパッツァ モロヘイヤのおかかあえ いんげんのみそしる オレンジ (未満児:たらあくアパッツァ)	むぎちや おかし	ジュース おかし
18	きん	ハンバーグカラフルなつやさいソース こふきいも トマトときゅうりのひやじる れいとうパン	ジュース おかし	M おかし
21	げつ	パン さけのピザふうやき ツナときゅうりのサラダ ラタトゥイユ フルーツヨーグルト	むぎちや おかし	むぎちや おかし
22	か	とりのてりやきうめふうみ はるさめとなつやさいのキラキラサラダ あつあげのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
23	すい	かまぼこのこのはに キャベツのしおこんぶあえ とりごぼうじる スイカ	むぎちや おかし	M おかし
24	もく	うめぐみげんきつずカレー きゅうりとほたてのサラダ むぎちやゼリー	ジュース おかし	M やきもち
25	きん	かじきのおこのみやきふう きりぼしだいこんサラダ えのきのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
28	げつ	ししゃものエスカベージュ ミモザあえ とうふとえのきのみそしる バナナ (未満児:ホキのエスカベージュ)	むぎちや おかし	M おかし
29	か	にくどうふ アスパラのおかかあえ キャベツとしめじのみそしる オレンジ	ジュース おかし	シャーベット
30	すい	カニさんチキンライス チーズオムレツ コールスローサラダ サンサンスープ うみのなかまゼリー たんじょうしゃバースディーケーキ	むぎちや おかし	M おかし
31	もく	まぐろのあげに だいこんサラダ いんげんのみそしる ヨーグルト	ジュース おかし	むぎちや おかし

～暑さに負けず元気に夏を過ごそう～

照りつける太陽と蝉の声に夏本番を感じます。体力の消耗が激しい季節、生活リズムを整えバランスの良い食事と休養を取り、元気に過ごしていきましょう。水分補給も忘れずに！

**夏野菜で熱をとりましょう**

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

～8月平均栄養量～

★3歳以上児(副食給食)★  
エネルギー431kcal、たんぱく質19g、脂質20g、食塩1.8g

★3歳未満児(完全給食)★  
エネルギー503kcal、たんぱく質17g、脂質19g、食塩1.6g

**ロスもぐ給食**

園日よりでもお知らせしましたが、SDGs(フードロスを減らす取り組み)と言うことで、メニューの中にお休みなどで余った果物や食材などを取り入れてみました。6月は、フルーツジュレに在庫のフルーツを加えたり、数が不ぞろいのゼリーをいつものデザートにプラスしたり、澄まし汁にもずくを入れたりしながら、SDGsに取り組んでみました。デザートがプラスになった日は子ども達もとても喜んでいました。

～おいしい献立紹介～  
**アメリカンサラダ**

じゃが芋をポテトチップスにし、キャベツ・きゅうり・コーン・ベーコンをドレッシング(酢・しょうゆ・油・塩こしょう)で和え、上にポテトチップをのせたサラダです。

～おいしい絵本～  
**おぼけのてんぷら**  
せな けいこ/作・絵

食べることが大好きなうさこさん。山で出会ったこねこくんのお弁当のてんぷらを味見させてもらい、天ぷらのおいしさに目覚めます。自分で作ってみたい!と思い作り方を教えてもらい、天ぷら作りに挑戦します。野菜に衣をつけて、熱い油でじゃー。たくさん天ぷらを揚げていると、おいしい匂いに誘われて山のおぼけがやってきて、うさこに隠れて天ぷらを味見。ところがすっかり滑って衣の中に。おぼけに気付かず油の中へ...おぼけはどうなってしまうのでしょうか?

○の日はごはんいりません