

子ども達はたくさんの汗をかきながら元気いっぱい過ごしていることと思います。汗などと一緒にビタミンやミネラルが体外に出ていってしまう夏は、食欲がなくなり、疲れやすくなります。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

＝ 夏野菜につまみ ＝

体を冷やす効果があります。夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群なので、炒め物、揚げ物などがおいしいです。

トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復に効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじりや、ジュースやサラダにどうぞ。

ピーマン

ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適です。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。完熟すると赤ピーマンになり甘みが増し食べやすくなります。



クッキング

【魚の変わり衣まぶし】4人分
・魚切り身 一口大に切る
・生姜 ひとかけすりおろす
・しょうゆ 大さじ1
・ソース・ケチャップ 各大さじ1

・パン粉 大さじ1
・青のり 少々
・揚げ油 適量
・片栗粉 少々

【作り方】

- ①生姜、しょうゆで魚に下味をつけておく。
 - ②魚に片栗粉をまぶし180度に熱した油であげる。
 - ③ボールにソース、ケチャップを入れ混ぜ合わせ揚げた魚にかめる。
 - ④空炒りしたパン粉、青のりを加えて出来上がり。
- *パン粉は、フライパンで弱火でじっくり空炒りすると香ばしく仕上がります。



給食だより

8月

令和7年度

日	曜	副食	3時のおやつ	未満児追加分	離乳食
1	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	牛乳 プリン せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 豆腐 ほうれん草の柔らか煮
2	土	ごはん サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 トマト ほうれん草の柔らか煮
4	月	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ おくらのすまし汁	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草の柔らか煮
5	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 パイナップル せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎキャベツの柔らか煮
6	水	パン タンドリーチキン キャベツのサラダ パンプキンスープ	牛乳 カルビスゼリー クッキー	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 かぼちゃ 人参 キャベツの柔らか煮
7	木	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのことスープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草の柔らか煮
8	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 もやしの中華和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草のやわらか煮
9	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らか煮
11	月	山の日			
12	火	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 チーズ オレンジ	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草の柔らか煮
13	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 フルーツポンチ	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草
14	木	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢あん ごま和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草
15	金	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 豆腐 キャベツの柔らか煮
16	土	ごはん サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 トマト ほうれん草の柔らか煮
18	月	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ おくらのすまし汁	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草の柔らか煮
19	火	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 パイナップル せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎキャベツの柔らか煮
20	水	パン タンドリーチキン キャベツのサラダ パンプキンスープ	牛乳 カルビスゼリー クッキー	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 かぼちゃ 人参 キャベツの柔らか煮
21	木	誕生会	お茶 フルーツ オレンジ	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 豆腐 ほうれん草
22	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 もやしの中華和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草のやわらか煮
23	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らか煮
25	月	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 豆腐 キャベツの柔らか煮
26	火	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 チーズ オレンジ	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草の柔らか煮
27	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 フルーツポンチ	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草
28	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごま和え 千切り大根のみそ汁	冷やしミルクココア バナナ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープのくず煮 白身魚のくず煮 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草
29	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	牛乳 プリン せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 豆腐 ほうれん草の柔らか煮
30	土	ごはん サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃが芋 人参 トマト ほうれん草の柔らか煮

誕生会の献立

鶏肉のから揚げ 冷汁 トマト かぼちゃのオープン焼き

3時のおやつ

お茶 フルーツ オレンジ



※行事により献立が変更する場合があります。