

令和5年8月 給食だより



太陽が照りつける暑い夏がやってきました。  
暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく寝る」ことです。  
体のリズムを整え、夏を元気に乗り切りましょう。



(給食目標)

★お腹がすく感覚を知り、美味しく食べよう。

食事をとる事で血糖値が上がリ、3時間位時間が経つと  
血糖値が下がり、空腹感を覚えます。

早寝早起きをし朝ごはんを食べましょう。

毎日を元気に過ごすためには食事と睡眠をしっかりすることが基本です。

特に1日の始まりの食事である『朝ごはん』は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、  
活動するためのエネルギーになると共に、規則正しい生活リズムを整えるなどの  
重要な役割があります。

\*お誕生パーティ\*  
8月17日(木)

【メニュー】

- ・冷や汁
- ・唐揚げ
- ・スパゲッティサラダ
- ・すいか

【3時のおやつ】

- ・お茶
- ・かき氷



\*夏祭り\*  
8月9日(水)

今月のメニュー

★冷や汁★

材料

魚の切り身50g、豆腐1/4丁、きゅうり1/2本、  
ねぎ、すりごま少々、味噌大さじ2杯、だし汁

作り方

- ①魚を焼き、身をほぐす。
- ②豆腐を水切りし、つぶす。
- ③きゅうり、ねぎを好みの形に切る。
- ④味噌をだし汁でのばす。
- ⑤④に魚のほぐし身、豆腐、きゅうり、ねぎ、  
ごまを入れて、冷蔵庫で冷やす。食べる前に、  
大葉を入れても美味しいです。

冷や汁は、宮崎県の郷土料理です。

<献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	火	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ 厚揚げの味噌汁	お茶 すいか	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと白菜の煮物
2	水	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え ちくわの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ きゅうりと豆腐の和え物 ささみと人参の煮物
3	木	魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	お茶 アイスクリーム	ごはん 牛乳 クッキー	ごはん スープ ひじきと人参の和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
4	金	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	パン 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ キャベツと人参の和え物 ささみと南瓜の煮物
5	土	牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ お菓子	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみの煮物
7	月	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ チンゲン菜と人参の和え物 白身魚と玉ねぎの煮物
8	火	肉野菜炒め 野菜サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと豆腐の煮物
9	水	チキンカレー ツナコーンサラダ すいか	お茶 冷やしそうめん	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ツナとコーンの和え物 ささみとじゃがいもの煮物
10	木	魚の甘酢あん ごま和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 メロン	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 白身魚とほうれん草の煮物
12	土	サラダうどん 添え)トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	くたくたうどん ツナとトマトの和え物 玉ねぎと人参の煮物
16	水	魚のムニエル ポテトサラダ	16日、牛乳 プリン	ごはん 牛乳	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物
28	月	豆腐の味噌汁	28日、牛乳 ピザトースト	卵ボーロ	ささみとじゃがいもの煮物
25	金	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え 海藻スープ	牛乳 プリン	ごはん 牛乳 バナナ	ごはん スープ きゅうりと人参の和え物 ささみと玉ねぎの煮物
14	月	冷やし中華 スープ 果物	牛乳 お菓子	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 人参とささみの煮物

※行事により献立が変わることがあります。