



給食だより

今月のお弁当の日は**16日**です。

※**14日、15日**はお盆の為
メニュー変更しています。

毎日とても暑い日が続いています。暑さで食欲が低下しがちです。汗などと一緒にビタミンやミネラルが体の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。たっぷりの夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。



♪食との出会いを大切に♪

(給食目標)
食べ物を話題にする子ども

- ★好奇心をもつきっかけとなる取り組み
↓
(買い物時の子どもへの声かけや絵本等)
- ★好奇心を受け入れた取り組み
↓
(キッチン・給食室に誘う等)



「旬の野菜を食べよう」

トマト



きゅうり



なすび



ヘタの緑色が濃くピンとしており、皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものが新鮮な証拠です。

イボが細く、鋭くなっているもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選ぶとよい。

ヘタが黒く、スジがはっきりして濃い紫色でつやがあるものが新鮮な証拠。

今月のメニューより ★豆乳と野菜のキッシュ(4人分)★

<材料>ベーコン30g 玉ねぎ60g ピーマン30g トマト30g 食パン20g 卵80g

<調味料>バター3g コンソメ2g 豆乳60g ナチュラルチーズ30g

<作り方>①ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを薄切りする。

②トマトは湯むきして厚さ5mmのいちよう切りにし、食パンはさいの目切りにする。

③ベーコンと玉ねぎはバターで炒めコンソメで調味する

④ボウルに卵を割り入れて溶き豆乳・食パン・③を混ぜ合わせる。

⑤鉄板にクッキングシートを敷き④を流し入れピーマン、トマトをトッピングしチーズをのせる。

⑥160℃に予熱したオーブンで20分～30分位固まって焦げ目がつくまで焼く。



令和7年 予定 献立

8月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
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
12 火 26 火	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら なすのみそ汁	牛乳 チーズ オレンジ	ヨーグルト
13 水 27 水	ごはん チキンカレー ツナサラダ オレンジ	お茶 フルーツポンチ	牛乳 せんべい
28 木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切りのみそ汁	ミルクココア バナナ	牛乳 ビスコ
1 金 29 金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン和え もずくスープ	牛乳 プリン せんべい	牛乳 丸ボーロ
2 土 30 土	ごはん サラダうどん 添え オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
4 月 18 月	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ オクラのすまし汁	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
5 火 19 火	ごはん 八宝菜 きゅうりのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 すいか お菓子	ヨーグルト
6 水 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 カルピスゼリー	牛乳 ビスケット
7 木 21 木	ごはん 魚のかわり衣まぶし ひじきのサラダ きのこのスープ	お茶 カップヨーグルト	牛乳 せんべい
8 金 22 金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 中華サラダ 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
9 土 23 土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け オレンジ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット
誕生会 22 会	おにぎり 焼きそば ウィンナー ナゲット 添え野菜 一口ゼリー バイキング形式	お茶 アイスクリーム	牛乳 クッキー