8月の献立 & 給食だより

令和5年7月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付		1日	2日	3日	4日
昼食		鮭玄米 筑前煮 三色お浸し 味噌汁・イリコ	中華丼 黄桃缶 イリコ	黒豆玄米 ちくわの磯辺揚げ 五目なます 味噌汁・イリコ	さつまいもパン ジャーマンポテト キャベツスープ イリコ
離乳食		おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし
おやつ		すいか・牛乳	プリン・スキムミルク	クッキー・牛乳	かき氷（ぶどうカルピス）・牛乳
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ハヤシライス バナナ イリコ	大豆玄米 めざしのから揚げ ほうれん草としめじ和え 味噌汁	冷やしうどん ナスの甘辛炒め イリコ	梅干玄米 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え 味噌汁・イリコ	山の日
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・うどん・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	オレンジゼリー・牛乳	わらび餅・牛乳	かき氷（メロン）・牛乳	お菓子・牛乳	
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食			青菜玄米 切り干し大根含め煮 インゲンゴマ和え 味噌汁・イリコ	ゴマ塩玄米 五目大豆 小松菜のシーチキン煮 味噌汁・イリコ	わかめ玄米 じゃがいものきんぴら 白和え 味噌汁・イリコ
離乳食			おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ			かき氷（イチゴ）・牛乳	カルピスゼリー・牛乳	お菓子・牛乳
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	三色丼 酢の物 味噌汁 イリコ	じゃこ玄米 冬瓜そぼろあんかけ キャベツゴマ酢和え 味噌汁・イリコ	コーンパン ミモザサラダ カレースープ イリコ	小豆玄米 揚げ出し豆腐 ピーマンのツナ和え 味噌汁・イリコ	そうめん みかん缶 イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜煮物・おすまし	おかゆ・そうめん・野菜煮物・おすまし
おやつ	ジャムサンド・カルピス	ポップコーン・牛乳	フルーツヨーグルト・牛乳	かき氷（レモン）・牛乳	豆乳ケーキ・スキムミルク
日付	28日	29日	30日	31日	
昼食	シーチキン玄米 スペイン風オムレツ きんぴらごぼう 味噌汁・イリコ	抹茶パン スパゲティサラダ サーモンクリームスープ イリコ	しそもみじ玄米 五目ひじき ほうれん草お浸し 味噌汁・イリコ	カレーピラフ コロッケ 三色ソテー コンソメスープ・イリコ	
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	フルーツポンチ・牛乳	とうもろこし・カルピス	[illegible]・牛乳	ヨーグルト・オレンジジュース	

夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

♪ピーマンのツナ和えレシピ♪

（材料）（約4人前）（1人前 189kcal）
・ピーマン 10個 ・人参 100g ・ツナ缶 1缶 ・塩昆布 20g
・コーン粒缶 1缶 ・マヨネーズ 30g ・酢 大さじ1 ・砂糖 小さじ1

（作り方）
①ピーマン、人参は千切りにする。
②ツナ缶は油を切り、コーン缶は水気を切る。
③ピーマンを茹で冷ましておく。
④人参はレンジで柔らかくなるまで加熱し冷ましておく 。
⑤ピーマン、人参が冷めたら全ての材料を混ぜ合わせて完成です。

子どもが苦手な食材は、マヨネーズや海苔、または子どもの好きな食材と一緒に和えたりするのもおすすめです。
乳幼児期に栽培や買い物、クッキングを体験することにより「食べてみたい」という意欲につながります。