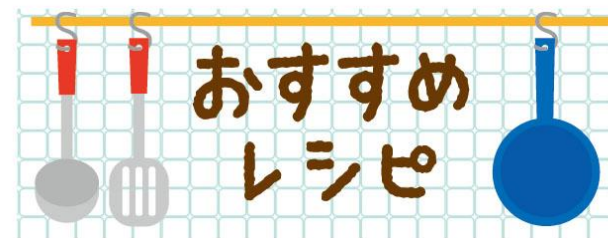


8月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	おやつ
1	金	スパゲティナポリタン オクラの浸し オレンジ	豆乳くずもち
2	土	炒め豆腐 バイクドポテト バナナ	納豆チャーハン
3	日		
4	月	豚肉とじゃが芋のカレー煮 スティックきゅうり オレンジ	ヨーグルトパン
5	火	焼魚 冷伴三糸 なすのしぎ焼き パインアップル	かぼちゃパイ
6	水	ハンバーグステーキ 野菜ソテー かぼちゃの甘煮 オレンジ	セサミトースト
7	木	肉味噌あんかけうどん ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り バナナ	パインケーキ
8	金	豆腐のまり揚げ ナムル 粉ふき芋 オレンジ	レモンゼリー
9	土	鶏肉と昆布の煮込み ごまきゅうり バナナ	
10	日		
11	月		
12	火	冷やし中華そば トマト かえりの佃煮 パインアップル	ウインナーパイ
13	水	焼豆腐の含め煮 塩もみきゅうり オレンジ	ショートブレッドクッキー
14	木	肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ	おかかおにぎり
15	金	* お弁当日 *	
16	土	炒めビーフン バイクドポテト オレンジ	乳酸菌入り寒天
17	日		
18	月	魚の照焼き じゃが芋のきんぴら 塩もみきゅうり バナナ	きな粉入り豆乳蒸しパン
19	火	白身魚の磯辺揚げ 中華風サラダ かぼちゃの煮付 オレンジ	じゃが芋もち
20	水	ムニエル ごま酢和え トマト バナナ	ねぎ焼き
21	木	ひじきのオムレツ 茹キャベツ スパゲティソテー オレンジ	フルーツポンチ
22	金	鶏肉の照焼き じゃこサラダ 粉ふき芋 パインアップル	冷やしそうめん
23	土	豆腐とひき肉のトマト煮 バイクドかぼちゃ バナナ	オレンジババロア
24	日		
25	月	魚のさざれ焼き しらすと小松菜の和え物 人参の甘煮 オレンジ	カレー蒸しパン
26	火	牛レバーのごま味噌和え 酢の物 チーズポテト パインアップル	かぼちゃのクッキー
27	水	鶏肉の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 人参しりしり バナナ	ココアゼリー
28	木	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
29	金	魚の甘酢漬け 和風サラダ 粉ふき芋 バナナ	ピザトースト
30	土	高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬け オレンジ	もちもちパン
31	日		

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



おすすめ レシピ

2025(令和7)年8月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『もずくスープ』

＜材料（4人分）＞

- ・もずく 60g
- ・ねぎ 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・中華だし 小さじ1
- ・水 600g

①もずくは、さっと洗って水気をきっておく。

②ねぎは小口切りにする。

③鍋に水、中華だし、しょうゆを入れて火にかけ、スープを作る。

④③が沸騰したら①を入れ、火を通し、最後に②を加える。



夏バテ気味のときは…

胃腸の調子を整える必要があります。脂っこいものは消化に時間がかかったり、食べ過ぎは体に熱がこもってしまうので気を付けましょう。旬の食材でもあるトマトやきゅうり、なすやすいかは体を適度に冷やしてくれ、水分補給ができます。また、胃腸の機能を高めしてくれるオクラも積極的に食べましょう。



◎ 旬の食材 ◎ 「すいか」



すいかは90%以上が水分なので、暑い夏の水分補給や熱中症予防にぴったりの食材です。体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムや、トマトにも含まれているリコピンも含まれています。中心部に近づくほど甘みが増すため、中心から均一にカットすることでよりおいしく食べることができます。すいかは収穫直後がおいしいので、なるべく早く食べましょう。