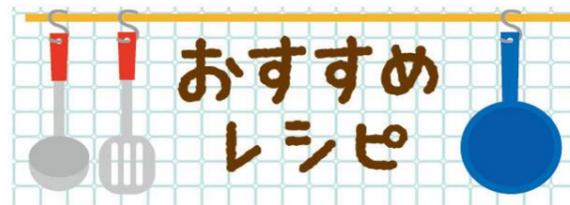


8月の給食こんだて



おすすめ レシピ

2020(令和2)年8月
たじりこども園
栄養士 峯口由美

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	土	いかとこんにゃくの煮付 オクラの浸し バナナ		青菜の蒸しパン
2	日			
3	月	オムレツ 茹キャベツ ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り オレンジ		ヨーグルト
4	火	焼きそば かえりの佃煮 冷凍みかん		フライドポテト
5	水	カレー じゃこサラダ すいか		フランクフルト
6	木	きのこスパゲティ 塩もみきゅうり バナナ		カルピス寒天
7	金	魚の照焼き ごま酢和え かぼちゃの甘煮 オレンジ		焼きとうもろこし
8	土	豚肉と野菜のカレー炒め チーズポテト バナナ		ジャムサンド
9	日			
10	月			
11	火	豆腐とひき肉のトマト煮 かぼちゃのオイル焼き パインアップル		ヨーグルト
12	水	魚の酢豚風 小松菜の浸し すいか		カップケーキ (カレー)
13	木	鶏肉と昆布の煮込み キャベツの即席漬け オレンジ		きな粉蒸しパン
14	金	肉じゃが ごまきゅうり バナナ		焼きおにぎり (味噌)
15	土	☆お弁当日☆		
16	日			
17	月	豚肉の生姜焼き キャベツのレモン酢和え オクラの浸し バナナ	煮魚	ヨーグルト
18	火	ムニエル 五目きんぴら キャベツの浸し オレンジ		水ようかん
19	水	しいたけのがんもどき 冷伴三糸 フライドポテト バナナ		人参ジャムパイ
20	木	五目煮 きゅうりの即席漬け パインアップル		豆乳くずもち
21	金	和風ハンバーグ ケチャップ炒め 粉ふき芋 オレンジ		抹茶マフィン
22	土	高野豆腐の卵とじ オクラの浸し バナナ		レーズンサンド
23	日			
24	月	鶏肉の照焼き 和風サラダ かぼちゃの煮付 オレンジ	煮魚	ヨーグルト
25	火	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
26	水	魚のホイル焼き 短冊サラダ 粉ふき芋 バナナ		はったいこクッキー
27	木	二色そぼろ丼 きゅうりとなすの即席漬け オレンジ		アップルチーズパイ
28	金	ハッシュ・ド・ビーフ 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ		さつま芋 ココア蒸しパン
29	土	焼き豆腐の含め煮 小松菜のごま和え オレンジ		バナナトースト
30	日			
31	月	焼魚 じゃが芋のきんぴら 塩もみきゅうり バナナ		ホットサンド

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

『ピーマンとじゃこのしょうゆ炒り』

<材料>

・しらす干し 15g
・ピーマン 中3個
・油 適量
・しょうゆ 小さじ1/2
・みりん 小さじ1/2

①ピーマンは、せん切りにする。

②油を熱し、しらす干しを炒め、さらに①を加えて炒める。

③しょうゆ、みりんを入れて、水気がなくなるまで炒る。

※しょうゆは、しらす干しの塩分により、加減する。

夏野菜を食べよう

きゅうり・ししとう・しそ・なす・トマト・ピーマン・オクラ・とうもろこし・かぼちゃなど、夏はおいしい野菜がいっぱいです。旬の野菜を食べて夏バテを防ぎ、元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも、楽しいですね。

こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温を調節したり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時、睡眠前、遊びの前後、お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むと良いようです。