



# 8月 給食だより 献立表



真夏の日差しが照りつける時期となりました。栄養バランスのとれた食事と十分な水分補給を行い、この夏を元気に乗り切りましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1	金	牛乳菓子	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 手作りふりかけ		牛乳 ゆかりクッキー	629.3 (509.2)
15	金	牛乳菓子	焼きそば きゅうりの磯あえ もも缶		牛乳菓子	503.3 (480.8)
2 16	土	牛乳菓子	スパゲティナポリタン フレンチサラダ オレンジ		牛乳菓子	461.2 (427.9)
4 18	月	牛乳菓子	豚肉のみそ炒め 粉ふきいも とうがんのすまし汁		牛乳 ジャムサンド	590.1 (477.8)
5	火	牛乳菓子	★お楽しみ会献立★ ビビンバ 焼きかぼちゃ もずくスープ すいか		カルピス菓子	606.0 (495.1)
19	火	牛乳菓子	さばの塩焼き パイン缶 ゴーヤ入りチャンプルー		牛乳 磯辺いも餅	574.6 (470.0)
6 20	水	牛乳菓子	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ オレンジ		牛乳 6:お麩のラスク 20:黒豆蒸しパン	609.6 (508.0)
7 21	木	牛乳菓子	豚肉の冷しゃぶ 千草あえ きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳 トマトゼリー	577.3 (467.6)
8 22	金	牛乳菓子	かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ トマト	わかめごはん	牛乳 シュガートースト	579.3 (459.7)
9 23	土	牛乳菓子	ぶっかけうどん 焼きポテト オレンジ		牛乳菓子	542.3 (492.8)
25	月	牛乳菓子	鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツとコーンの和え物		牛乳 牛乳もち	581.3 (470.8)
12	火	牛乳菓子	中華丼 粉ふきいも パイン缶		牛乳 わかめおにぎり	577.2 (481.0)
26	火	牛乳菓子	豚肉のマーマレード炒め かぼちゃのみそ汁 トマト		牛乳 アイスクリームアイス添え	648.8 (524.7)
13	水	牛乳菓子	肉みそうどん キャベツのゆかりあえ バナナ		牛乳菓子	506.5 (466.6)
27	水	牛乳菓子	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ひじきのきんぴら じゃこ豆		牛乳 レーズンケーキ	649.4 (525.2)
14	木	牛乳菓子	焼きビーフン わかめスープ オレンジ		牛乳菓子	448.3 (417.6)
28	木	牛乳菓子	筑前煮 切干大根の酢の物 もも缶		牛乳 マカロニのあべかわ	588.8 (481.0)
29	金	牛乳菓子	あじのかば焼き 五色あえ トマト		牛乳 焼きうどん	579.6 (469.4)
30	土	牛乳菓子	冷麺 バナナ		牛乳菓子	467.8 (436.7)

## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、疲れることを知りません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

### \*\*\*\*\* 夏バテ気味のときの、調理の工夫 \*\*\*\*\*

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麺類と組み合わせます。そこに梅干しを加えると、食欲を増進できます。



### ~8月献立より~

### かぼちゃのチーズ焼き



#### 材料 4人分

- 豚ひき肉 80g
- かぼちゃ 160g
- じゃがいも 80g
- たまねぎ 80g
- 油 大さじ1
- さとう 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- ピザ用チーズ 40g

#### 作り方

- ① 野菜は薄めに切っておく。
- ② フライパンに油を入れて、ひき肉を炒める。野菜を入れてしっかりと火が通ったら、調味料を加えて味を調える。
- ③ 耐熱皿に②を入れて、チーズを乗せる。
- ④ トースターかオーブンで、チーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成。

※なすやピーマンを入れても美味しいです。

