



献立表



令和2年度8月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	土			土曜給食	菓子
3	月	せんべい お茶		夏祭りランチ	フルーツポンチ
4	火	スティック人参 お茶		野菜とベーコンのスープスパゲッティ ポテトサラダ パナナ	お菓子のくじびき
5	水	ふかしいも お茶		いわしのかばやき丼 春雨サラダ とうがん汁 オレンジ	自家製黄桃ヨーグルト
6	木	ビスケット お茶		たなばたランチ	お菓子すくい
7	金	乳酸菌飲料		ハヤシライス いんげんとハムのおかか和え 甘夏みかん缶	夏祭りおやつ
8	土			土曜給食	菓子
11	火	バナナ お茶		手作りパン シチュー もやしのごま酢和え ぶどうゼリー く太陽っ子 さあやちゃんリクエストメニュー	チョコっとプリン
12	水	せんべい お茶		米飯 焼き魚さばこうじ ごぼうときゅうりのサラダ 五目うどん汁 ミニゼリー	菓子
				13(木)・14(金)・15(土)希望保育 おにぎり持参をお願いします。	菓子
17	月	ふかしいも お茶		チャーハン からあげ ごぼうのサラダ フライドポテト 夏野菜のみそ汁	ひとくちスコーン カルピス
18	火	乳酸菌飲料		米飯 なすのチーズ焼き スパゲティツナサラダ 野菜スープ オレンジ	お菓子屋さん
19	水	スティック人参 お茶	ももぐみ クッキング	冷やし中華 ツナとカラフル野菜のマリネ 甘夏ゼリー	自家製ヨーグルト
20	木	ミレーフライ		園外保育	シュガーラスク お茶
21	金	ビスケット お茶		米飯 鮭の春巻き 野菜たっぷり夏マーボー 枝豆 チーズ	カントリークッキー 自家製飲むヨーグルト
22	土			土曜給食	菓子
24	月	せんべい お茶		オムライス マカロニサラダ わかめとごぼうのみそ汁 オレンジく太陽っ子 じゅんやくんリクエストメニュー	マシュマロサンド 牛乳
25	火	乳酸菌飲料	うめぐみ クッキング	米飯 じゃこの天ぷら ピーマンのツナ和え けんちん風みそ汁 ぶどう	フルーツ杏仁
26	水	ビスケット 牛乳		梅ごはん みそハンバーグ ちくわときゅうりの青のり和え 豆腐のみそ汁 パナナ	8月お誕生ケーキ 菓子 紅茶
27	木	ふかしいも お茶		山形ご当地そうめん 鶏肉の照り焼き 枝豆 すいか くご当地おすすめメニュー 山形県	自家製みかんヨーグルト
28	金	せんべい 牛乳		おたのしみ弁当	米パフクッキー 自家製飲むヨーグルト
29	土			土曜給食	菓子
31	月	せんべい お茶		防災非常食	菓子

	1人1日 kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	593	20.7	18.2	179	2.2	142	0.29	0.38	36	4.3	1.8
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	103	90	114	69	88	67	94	106	164	119	112
3才未満児	512	17.1	15	184	1.9	155	0.26	0.36	35	3.8	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	111	92	117	87	83	82	104	129	175	115	100

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

う め 25日(火)
ピザ

クッキング保育

も も 19日(水)
フルーツチェ

おたのしみ弁当 8月28日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行き食べる楽しさがあります。

(ふじ・つばき・さくら・うめ)



しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。

「えらぶってたのしいね！！」

給食では主体性を大事にし、自ら選ぶ事を大切にしています。

毎月のお菓子屋さん、今年度初めて登場したラーメン屋さんも好きなラーメンを自分で選び大好評！8月からも密にならないよう注意しながら色々なイベントや行事食を行っていきます。お家でもお話を聞いてみて下さいね。



★8月のイベント★

給食では8月1週目をお祭り週間とし、3日（月）夏祭りランチ、4日（火）お菓子のくじびき、6日（木）たなばたランチとお菓子すくい、7日（金）夏祭りおやつを計画しています。どんなランチやおやつが出てくるかお楽しみに！



7月7日（火）のおやつは、ゆでとうもろこしでした。たくさんのとうもろこしが八百屋さんから届き、給食員はお手上げ！縦割りクラスの子どもたちにお手伝いをお願いしました。初体験の子もいたようで1枚、2枚と皮をめくり、とうもろこしが出てきてびっくり！そして感動！！ニコニコのお顔になりました。おやつが待ちきれず、生のままこっそり1粒食べて、「あまーい！」と喜ぶ子もいて、お願いしたかきがあったなと思いました。

みんな、ありがとう！！とっても助かりました。



おすすめレシピ

★納豆サラダ



<材料 子ども5人分>

ひきわり納豆	90g
にんじん	30g
きゅうり	80g
プロセスチーズ	30g
ツナ缶	80g

(合わせ酢)

ごま油	} 適量
酢	
醤油	
又は、納豆のタレ	

<作り方>

- ①にんじんは、せん切りにし茹でる。
 - ②きゅうりは、せん切りにしさっと茹でるか、塩（分量外）でもみ、水気をしぼる。
 - ③プロセスチーズは7ミリ角に切る。
 - ④ツナ缶は油を切る。
 - ⑤材料を納豆のタレで和える。（お好みで合わせ酢を足してもよい）
- ※分量は目安です。お好みで調節して下さい。



子どもたちに人気のサラダです。納豆が苦手な子も食べられると評判です。ぜひ、試してみてください。