



令和7年度

8月の献立

盛こども園

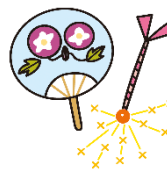


	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
昼食	旬の食材 きゅうり なす トマト ピーマン かぼちゃ とうもろこし オクラ モロヘイヤ スイカ もも 他 				厚揚げと 切干大根の煮物 中華きゅうり 小松菜のみそ汁 トマト	鶏の照り焼き丼 スープ
15時					牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 せんべい
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
昼食	鶏のから揚げ ひじきサラダ なすのみそ汁	たらのカレー焼き ほうれん草の ナムル いなか汁 オレンジ	〈完全給食〉 焼肉丼 コーンと 野菜のスープ すいか	〈七夕会〉 	マーボー豆腐 ワントンスープ バナナ	〈希望保育〉 
15時	麦茶 とうもろこし	牛乳 ごへいもち	牛乳 ミニあんぱん		牛乳 まんじゅう	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	〈山の日〉 	豆腐の中華煮 わかめスープ メロン	〈完全給食〉 なすの ミートスパゲティ 野菜スープ ミニゼリー	〈盆希望保育〉 	〈盆希望保育〉	〈盆希望保育〉
15時		牛乳 キャロット蒸しパン	麦茶 ひじきおにぎり			
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ いんげんのみそ汁 トマト	かつおの竜田揚げ ブロッコリーの おかかあえ タ鰯のすまし汁	〈完全給食〉 キーマカレー 春雨サラダ オレンジ	五目納豆 鶏肉と じゃがいもの煮物 わかめのみそ汁	チンジャオロース わかめサラダ 中華スープ バナナ	〈希望保育〉 
15時	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこトースト	麦茶 枝豆	牛乳 フライドドック	麦茶 かぼちゃだんご	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼食	鶏の香味焼き かぼちゃサラダ ミネストローネ	鮭の塩焼き 切る干大根の さっぱりサラダ キャベツのみそ汁	〈誕生会〉 流しそうめん (さくら・たんぼ・ばら) 肉野菜炒め ミニゼリー	ちくわの磯辺揚げ 酢の物 すまし汁 オレンジ	じゃがいもの チーズ焼き 豆腐カレースープ バナナ	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい	麦茶 プリンアラモード	牛乳 きなこラスク	牛乳 焼きそば	麦茶 せんべい

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 445kcal、平均塩分量は 1.9g です。



給食だより



毎日とても暑い日が続いていますね。夏バテにならないよう栄養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

最近、給食室には子どもたちが、栽培した野菜を持ってきてくれて、調理して給食に提供しています。給食職員とのふれあいの時間にもなっているのですが、うれしそうにピーマンを持ってきた子に「ピーマン食べられるの?」と聞くと「・・・」。それでも興味を持ってくれる機会にはなっているのではないかと思います。いつか食べられるようになるといいね(^^)



★バランスのよい食事をとろう★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主



食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさがらが並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。

食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
- 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
- 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



今日は
何の日?



8月31日は
「野菜の日」

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定。夏野菜は、体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用があります。野菜をたくさん食べる日にしましょう。



旬の食材

オクラ

切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。



季節の郷土料理

ずんだもち(宮城)

「ずんだ」とは、塩ゆでした枝豆をすりつぶして砂糖を加えたもので、おもちや団子に絡めて食べます。もともとは宮城県・福島県・山形県の東北地方のお盆に食べる料理でしたが、今では宮城県の名物として知られています。

