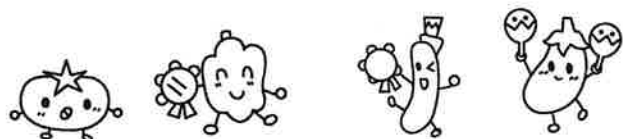


日	曜	主 食	副 食	お や つ	3歳未満児追加献立					
					10 時	副食	材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内での働き			
							血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	
2	23	月	麦ごはん	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	とうもろこし クッキー スキムミルク 昆布	牛 乳 キウイ	清汁	牛肉・厚揚げ・ひじき スキムミルク・昆布	麦ごはん・麩・すりごま ごま油・クッキー	人参・玉葱・青葱・えのき 小松菜・きゅうり・とうもろこし
3	17	火	十穀米	魚のパン粉焼き サラダ菜 夏野菜のカレースープ	かぼちゃかん スキムミルク いりこ	牛 乳 バナナ		白身魚・卵・粉チーズ・牛肉 豆乳・スキムミルク・いりこ	十穀米・じゃが芋	人参・玉葱・なす・トマト ピーマン・パセリ・かぼちゃ
4	18	水	麦ごはん	酢鶏 もずくスープ	焼きうどん	牛 乳 オレンジ		鶏肉・卵・もずく・豚肉 かまぼこ	麦ごはん・うどん ごま油・クッキー	人参・玉葱・青葱・えのき ピーマン・キャベツ・もやし・生姜
5	19	木	十穀米	豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁	黒糖ゼリー せんべい スキムミルク 昆布	牛 乳 りんご		豚肉・厚揚げ・きな粉 スキムミルク・昆布	十穀米・じゃが芋 せんべい	人参・玉葱・なす・ピーマン 赤ピーマン・生姜・青葱
6	20	金	麦ごはん	牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	フライドポテト オレンジ 豆乳	牛 乳 メロン		牛肉・大豆・ベーコン 牛乳・豆乳	麦ごはん・じゃが芋	人参・玉葱・ピーマン・にんにく コーン・冬瓜・パセリ・オレンジ
7	21	土		皿うどん バナナ	パン 牛乳	牛 乳 チーズ		豚肉・牛乳	ちゃんぽん麺 ごま油・パン	人参・玉葱・ピーマン・生姜 干椎茸・バナナ
10	31	火	十穀米	高野豆腐のそぼろ煮 切干大根の中華風サラダ	ココアゼリー クラッカー スキムミルク いりこ	牛 乳 キウイ	わかめスープ	高野豆腐・豚ミンチ・ハム・牛乳 わかめ・スキムミルク・いりこ	十穀米・ごま油 すりごま・クラッカー	人参・玉葱・干椎茸・いんげん 生姜・切干大根・きゅうり
11	24	水	麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き 小松菜と豚肉の炒め物	フルーツヨーグルト	牛 乳 オレンジ	みそ汁	白身魚・粉チーズ・牛乳 豆腐・わかめ・豚肉・ヨーグルト	麦ごはん・ごま油 すりごま	人参・玉葱・パセリ・マッシュルーム 小松菜・もやし・みかん・桃・パイン・りんご
12	26	木	十穀米	ツナのオムレット いんげんのソテー 清汁	シリアルスコーン 飲むヨーグルト 昆布	牛 乳 バナナ		卵・ツナ・牛乳・チーズ・わかめ 鶏肉・飲むヨーグルト・昆布	十穀米・じゃが芋 コーンフレーク	人参・玉葱・パセリ・いんげん えのき
13	13	金		焼ビーフン バナナ	アイスクリーム ウエハース	牛 乳 りんご		アイスクリーム	ビーフン・ごま油 ウエハース	人参・玉葱・ピーマン・もやし 生姜・干椎茸・バナナ
14	28	土		スパゲッティナポリタン メロン	14日 ゼリー せんべい 28日 パン 牛乳	牛 乳 チーズ		牛乳 28日:豚肉	スパゲッティ 14日:せんべい 28日:パン	人参・玉葱・ピーマン・コーン メロン
16	30	月	麦ごはん	かぼちゃとツナのクリーム煮 トマト 野菜スープ	梨 あられ ラッシー いりこ	牛 乳 オレンジ		ツナ・鶏肉・スキムミルク 飲むヨーグルト・いりこ	麦ごはん・あられ	人参・玉葱・かぼちゃ・パセリ キャベツ・もやし・青葱・梨
27	27	金	麦ごはん	魚の照り焼き レタス かぼちゃの豆乳みそ汁	ミニクロワッサン 牛乳	牛 乳 梨		白身魚・豆乳・牛乳	麦ごはん・パン	人参・玉葱・かぼちゃ・パセリ しめじ・生姜
行 事	25日(水) 誕生会		10時	牛乳 チーズ	昼食	キャロットごはん♪おからコロック レタスのサラダ♪花麩の清汁♪すいか	3時	アイスクリーム せんべい		

(給食だより) 野菜のはなし

8月31日は野菜の日です。野菜が苦手な子どもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、子どもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。



野菜をおいしく食べるポイント

調理法を工夫する

- ・加熱して食べやすく→ピーマンは繊維に沿ってせん切りにし、さっとゆでると苦味が和らぎます
- ・汁物は具たくさんに→みそ汁やスープなどの野菜はよく食べる子どもが多いようです
- ・子どもが好きな味付けに→マヨネーズ、カレー粉、ケチャップなど、子どもが好む味付けにしてみましょう
- ・好きなものと組み合わせる→肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にする

子どもが食べられる量を出す

- ・大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

- ・大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね!」と言いながら食べることで食べたい意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。

(ご参考にどうぞ) 夏野菜のカレースープ

〈材料〉4人分

- ・牛肉…150g
- ・じゃが芋…350g
- ・玉ねぎ…300g
- ・なす…150g
- ・人参…100g
- ・トマト…150g
- ・ピーマン…50g
- ・植物油…10g
- ・鶏がらだし…600g
- ・食塩…5g
- ・こしょう…0.1g
- ・ガーリックパウダー…0.3g
- ・カレールウ…40g

〈作り方〉

- ①鶏がらでだしをとる
- ②植物油で牛肉、玉ねぎ、なす、人参、トマトを炒め、食塩、こしょう、ガーリックパウダーをふるう
- ③だし汁を入れ、じゃが芋を加えて煮込む
- ④カレールウを加えて調味し、ピーマンを入れて、火を通す
※アクはこまめに取る

