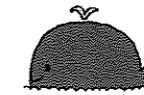


# 8月いただきますだよ!

2021. 7. 29  
せんにしのおか

## 8月の食育テーマ

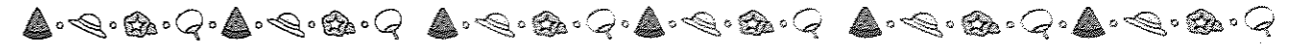


食事をバランスよく食べよう!

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日			
2	月	・ムニエル ・じゃがいものオープン焼き ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・マーラーカオ
3	火	・マーボーナスどん ・もやしときゅうりのちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしパン	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
4	水	・とりにくのごまみそやき NEW・きのこのやさしいため ・さつまいものオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・おからケーキ
5	木	・さかなのてりやき ・ごまずあえ ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・チーズパイ
6	金	・すぶた ・リャンパンサンスー ・すいか	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
7	土	・しおやきそば ・かえりのつくだに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・おちゃ ・フルーチェ
8	日			
9	月			
10	火	・たまごののやまやき ・ポイルやさしい ・ピーマンとじゃこのしょうゆいり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・カレートースト
11	水	・さばのしおやき ・にんじんのあまに ・ほうれんそうとしめじのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・おぐらまっちゃんむしパン
12	木	・レバニラ ・はるさめサラダ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・もちもちパン
13	金	お盆保育 ・さかなのなんぶやき ・かぼちゃのあまに ・きゅうりとだいこんのそくせきづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・ポップコーン
14	土	お盆保育 ・ハッシュドビーフ ・ごまマヨサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・シスコークッキー
15	日			
16	月	・とりにくのいなかに ・こまつなとしらすのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・アーモンドパイ
17	火	・ぶたにくのしょうがやき ・シーザーサラダ ・ゆでオクラ ・れいとうみかん	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・パインケーキ
18	水	・さけのさいきょうやき ・にんじんのレモンに ・じゃがいものきんぴら ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
19	木	誕生日会 ・コーンバターライス ・チキンなんぼん ・カラフルサラダ・ひやしトマト・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
20	金	・さばのみそやき ・きりぼしだいこんのにつけ ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
21	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちゃ ・セサミトースト
22	日			
23	月	・エビチリソースふう ・ナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもケーキ	・スキムミルク ・グレープゼリー
24	火	NEW! ・ぶたにくとパプリカのみそいため ・わふうサラダ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしパン	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
25	水	・さかなのマヨネーズやき ・にんじんのあまに ・キャベツのおかかいため ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・ピザトースト
26	木	・チンジャオロース ・じゃこサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・りんごケーキ
27	金	・ぎゅうどん ・すのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームサンド	・スキムミルク ・チーズクッキー
28	土	・いためどうふ ・ささみのばいにくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・レモンラスク
29	日			
30	月	・ぎゅうにくのあまからに ・マカロニサラダ ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チョコビスケット	・スキムミルク ・フレンチトースト
31	火	・いかとこんにやくのにつけ ・とさづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・マドレーヌ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、まぶしい太陽のひざしと共に夏がやってきました。毎日の暑さにも負けず、子どもたちの元気いっばいに遊ぶ声が今日も園内に響き渡っています。8月の食育のテーマは「食事をバランスよく食べよう!」です。夏の暑さに負けず元気に過ごすために、様々な食材について知り、好き嫌いをせず、バランスよく食べましょう。



### 夏のお楽しみ会〜くじら組〜

7/17は、くじら組さんの夏のお楽しみ会でした。お店屋さんごっこをしたり、万華鏡づくりをしたりとイベントが盛りだくさんな素敵な思い出の1日となりました。

お昼のおやつにはかき氷を食べました。何種類かあるシロップの中から好きな味を選んでもらい、そこにくじら組さんが収穫してくれたすももで作ったすもものジャムをトッピングしました。

「甘くておいしい!」「もっと食べたいな!」などといった子どもたちの明るい声がたくさん聞こえてきました。

夕食では、野菜をたくさん使ったカツカレーを食べました。保護者の皆様からの野菜やお米を使わせていただきました。ご協力ありがとうございました。

管理栄養士 藤井 菜緒

## せんにし やさいの園



7月は連日雨が続きましたが、畑では野菜たちが成長しています。

オクラ、きゅうり、ナス、かぼちゃなどの野菜が収穫時期をむかえ、夏のお楽しみ会や給食に登場しました。

坂のプランターや畑にはスイカが実り、「スイカができてよ!」「もう食べれるのかな?」などといった子どもたちの声が聞こえてきます。甘くておいしいスイカが給食にも登場しました。

これからも畑で獲れた夏野菜やスイカが給食に出てくるので楽しみにしててくださいね。

### 簡単キッチン

## 夏にぴったり! フルーツ牛乳寒天

#### 〈材料〉

- 牛乳…350ml
- 水…150ml
- 砂糖…40g
- 粉寒天…4g
- 好きなフルーツやフルーツ缶

#### 〈作り方〉

- ① 果物を適当な大きさに切る
- ② 鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ中火で熱し沸騰したら混ぜながら1分間煮る
- ③ 火を止め牛乳を入れて混ぜる。
- ④ 型に果物を並べ、③を流し入れる
- ⑤ 冷蔵庫で固まるまで約30分冷やす



## ★8月のお誕生日会メニュー★

- ★コーンバターライス
- ★チキン南蛮
- ★カラフルサラダ
- ★冷やしトマト
- ★パイナップル

8月のお誕生日会メニューは、夏野菜をたっぷり使った洋食のメニューとなっています! お楽しみに!!