8月

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	土	きのこスパゲティ オレンジ	豆乳 パインアップル（缶）30g	りんごジュース 丸ボーロ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・ あさり水煮・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	パインアップル(缶)・玉ねぎ・ 人参・トマトホールカット(缶)・ しめじ・生椎茸・パセリ・オレンジ	
3 24	月	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク とうもろこし クッキー	牛乳・豚肉・油揚げ・ 煮干しだし・合わせみそ・ 脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ 三温糖・じゃが芋・クッキー	キウイフルーツ・なす・玉ねぎ・ ピーマン・赤ピーマン・しょうが・人 参・スイートコーン	牛乳・クラッカー
4 18	火	麦ごはん 肉豆腐 小松菜としらすのごま和え 清汁	牛乳 ウエハース7g	飲むヨーグルト ホットケーキ	牛乳・牛肉・厚揚げ・ しらす干し・ドリンクヨーグルト・ 鶏卵・脱脂粉乳・煮干しだし	ウエハース・精白米・麦・ 三温糖・植物油・すりごま・ 小麦粉・バター・白玉ふ	玉ねぎ・青ねぎ・小松菜・ もやし・人参・生椎茸	牛乳・バナナ
5 19	水	麦ごはん 八宝菜 清汁	牛乳 ぶどう50g	豆乳 フライドポテト オレンジ	牛乳・豚肉・いか・木綿豆腐・ 塩わかめ・かつお・昆布だし・ 豆乳	精白米・麦・植物油・ ごま油・片栗粉・じゃが芋・ 中華スープの素・揚げ油	ぶどう・キャベツ・玉ねぎ・人参・ さやいんげん・たけのこ・生姜・ 乾椎茸・えのき茸・オクラ・オレンジ	牛乳・パインアップル
6 20	木	コッペパン 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク かぼちゃ羹 バナナ(以上児)	牛乳・牛肉・大豆・ベーコン・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・ 豆乳・寒天	コッペパン・オリーブ油・三温糖	バナナ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ ニンニク・トマトケチャップ・パプリカ・ コーンクリーム(缶)・コーンホール(缶)・ 冬瓜・パセリ・南瓜	豆乳・チーズ
7 21	金	キャロットご飯 わかめスープ(人参) 魚の香味焼き ゆでとうもろこし ラタトゥユ	牛乳 桃(缶)30g	アイスクリーム ビスケット	牛乳・しらす干し・塩わかめ・ 鳥がらだし・白身魚・鶏肉・ コンソメ・アイスクリーム	精白米・麦・三温糖・ ごま油・植物油・ビスケット	桃(缶)・人参・しそ葉・ 青ねぎ・生姜・ニンニク・なす・ スイートコーン・トマト・玉ねぎ・ ピーマン	牛乳・米粉パン
8 22	土	リャンバン麺 飲むヨーグルト	豆乳 オレンジ50g	りんごジュース キウイフルーツ ウエハース	豆乳・鶏卵・焼き豚・ 鳥がらだし・ドリンクヨーグルト	中華麺・植物油・三温糖・ すりごま・ごま油・ウエハース	オレンジ・トマト・きゅうり・ 乾椎茸・キウイフルーツ	
11 25	火	コッペパン 南瓜とえびのグラタン コンソメスープ	牛乳 せんべい7g	豆乳 黒砂糖入りくず餅	牛乳・えび・鶏肉・脱脂粉乳・ コンソメ・粉チーズ・鳥がらだし・ 豆乳・きな粉	せんべい・コッペパン・ マーガリン・小麦粉・パン粉・ 葛粉・黒砂糖・三温糖	南瓜・玉ねぎ・パセリ・人参・ チンゲンサイ・コーンホール(缶)	牛乳・なし
12	水	麦ごはん 酢鶏 もずくスープ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク ジャムサンド	牛乳・鶏肉・鶏卵・もずく・ かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・三温糖・食 パン・いちごジャム	バナナ・しょうが・玉ねぎ・ 人参・ピーマン・トマトケチャップ・ えのき茸・青ねぎ	牛乳・ゼリー
13	木	麦ごはん シーフードカレー りんごジュース	豆乳 せんべい7g	豆乳 丸ボーロ ゼリー	豆乳・あさり水煮缶詰・ いか・えび	せんべい・精白米・麦・ じゃが芋・植物油・カレールウ・ 丸ボーロ・三温糖	玉ねぎ・人参・グリンピース・ りんごジュース	牛乳・あられ
14	金	牛丼 清汁	豆乳 チーズ10g	豆乳 バームクーヘン ゼリー	豆乳・プロセスチーズ・牛肉・ 塩わかめ・かつお・昆布だし	精白米・麦・植物油・ 三温糖・バームクーヘン	玉ねぎ・こんにゃく・生姜・ えのき茸・りんごジュース	牛乳・ビスケット
27	木	麦ごはん カレー煮 フレンチサラダ	牛乳 オレンジ50g	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ 鳥がらだし・まぐろ油漬(缶)・ プレーンヨーグルト	精白米・麦・じゃが芋・ 植物油・カレールウ・三温糖	オレンジ・玉ねぎ・人参・にがうり・ コーンホール(缶)・トマトケチャップ・ キャベツ・きゅうり・パセリ・ みかん(缶)・桃(缶)	牛乳・あられ
28	金	麦ごはん みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳 ぶどう50g	スキムミルク ココアゼリー	牛乳・煮干しだし・合わせみ そ・高野豆腐・豚挽肉・ロースハ ム・ ひじき・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・ごま油・ 三温糖・片栗粉・じゃが芋・ マヨネーズ	ぶどう・玉ねぎ・乾椎茸・ さやいんげん・青ねぎ・ 人参・生姜・キャベツ・ 椎茸だし・レモン・バナナ	牛乳・ビスケット
17 31	月	麦ごはん 魚のカレー竜田揚げ サラダ菜 南瓜の豆乳みそスープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク 梨 かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・ 煮干しだし・豆乳・米みそ・ 脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・かりんとう	生姜・サラダ菜・南瓜・ 人参・玉ねぎ・しめじ・ パセリ・梨	牛乳・桃（缶）
26	水	ひまわり丼 鶏のマリネ焼き トマト　梨　　清汁	牛乳 チーズ10g	りんごジュース 白桃ゼリー カルピス羹	牛乳・プロセスチーズ・鶏挽肉・ 鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・ 乳酸菌飲料・寒天	精白米・麦・三温糖・ 植物油・マーガリン・缶汁	生姜・さやいんげん・ 人参・玉ねぎ・トマト・オクラ・ 青ねぎ・白桃(缶)・梨	牛乳・せんべい

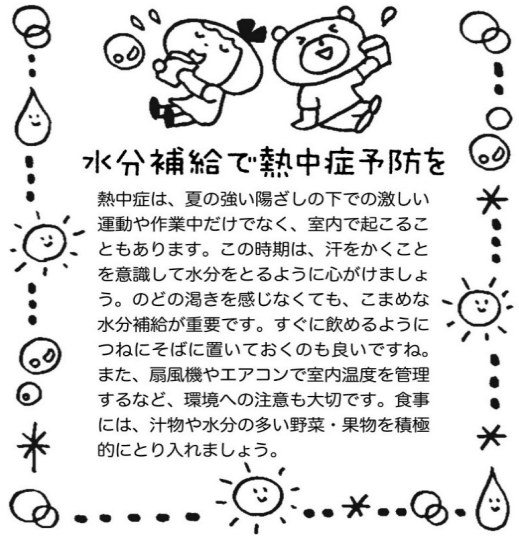
※延長おやつは数に限りがあるので、変更となる場合があります。その際にはご報告いたします。

給食だより

令和2年7月31日発行
大塚第一保育園

熱中症を予防しましょう！

体温調整機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

7月献立のおすすめレシピ

『夏野菜のキーマカレー』

◉材料(３人分)

- 合挽肉:100g
- 玉葱:中1/2個
- 人参:中1/3本
- なす:中１本
- ズッキーニ:中1/2本
- にんにく:1/2かけ
- 冷凍グリンピース:30g
- ホールコーン缶:30g
- ホールトマト缶:100g
- 植物油：大さじ１/２
- カレールウ:25g
- トマトケチャップ:小さじ２
- 水:100g

◉作り方

①玉葱、人参、にんにくはみじん切り。
　なす、ズッキーニは１㎝角切り。グリンピースはゆでる。
②植物油でにんにくを炒め、
　香りがでてきたら合挽肉を加えて炒める。
③なす、ズッキーニ、水、トマト缶を加えて煮込む。
④カレールウ、トマトケチャップを加えて調味し、
　グリンピース、コーンを入れて火を通す。