

# 8月の献立



令和5年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	10時おやつ
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	3時のおやつ
1	火	肉みそうどん 切り干し大根のマヨサラダ パイナップル	豚ひき肉 ツナ油煮	玉葱、人参、葱、胡瓜、コーン缶 切干し大根、キャベツ、人参 パイナップル、にんにく、生姜	うどん、サラダ油、ごま油 マヨネーズ、三温糖 片栗粉	きな粉ウエハース 兔まんじゅう 牛乳
2	水	米粉パン 拌八宝 中華スープ	豆腐 ロースハム、卵	チンゲン菜、しめじ 人参、胡瓜、キャベツ、もやし	米粉パン、白すりごま ごま油、サラダ油、じゃがいも 片栗粉	ふわふわチップ人参味 プリン
3	木	夏野菜カレー コーンサラダ チーズキッス	豚肉	かぼちゃ、玉葱、なす 胡瓜、コーン缶、キャベツ、人参 ピーマン、パプリカ、にんにく	サラダ油、精白米 三温糖	菓子 ☆ソーダゼリー
4	金	なす麻婆飯 中華サラダ ヤクルト	豚ひき肉 ヤクルト	生姜、にんにく、葱、しめじ なす、玉葱 もやし、人参、胡瓜	精白米、ごま油、サラダ油 片栗粉 三温糖、白すりごま	鉄塩せん ミニクーリッシュぶどう
5	土	ナイススティック ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		ナイススティック	カリボテミニ
7	月	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 なめだけもやし	木綿豆腐、むきえび 豚ひき肉	玉葱、葱、人参、チンゲン菜 生姜、トマト缶、にんにく なめだけ、胡瓜、もやし	精白米 サラダ油、三温糖、片栗粉	紫芋チップ (乳)パピコミニ (幼)ミニクーリッシュバナナ
8	火	食パン/いちごジャム スパゲティナポリタン コーンスロー	ウインナー	いちごジャム ピーマン、玉葱、人参、しめじ キャベツ、胡瓜、人参、コーン缶	食パン スパゲッティ、オリーブ油 マヨネーズ、三温糖	おこめせん カルビスゼリー
9	水	中華飯 シューマイ ナムル風煮びたし	むきえび、いか シューマイ、うすら卵 油揚げ	玉葱、ピーマン、人参 たけのこ、もやし、干しいたけ 胡瓜、もやし	精白米、サラダ油、片栗粉 三温糖、ごま油	オレンジ (乳)おから入り揚げあられ (幼)きらす揚げ しお
10	木	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		十勝バタースイート	まんまるソフトせん アンパンマンぶくじゃが
12	土	じゃりコッペ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		じゃりコッペ	ほしたべよ ラムネいろりる
14	月	うすまきデニッシュ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		うすまきデニッシュ	菓子 こつぷっこ
15	火	ジャムパン ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		ジャムパン	菓子 まあるいクラッカーミニ
16	水	(乳)さとうのごはん(幼)主食持参 さばのみそ煮/吸い物	さばのみそ煮 けずり節	だし昆布、わかめ 人参、えのきたけ	さとうのごはん 白玉ふ	アンパンマンソフトせんべい さやえんどうしお味
17	木	ごはん 鶏と夏野菜のから揚げ 豆腐とわかめの吸い物	鶏肉 けずり節、豆腐	かぼちゃ、なす、ピーマン だし昆布、わかめ、人参	精白米 片栗粉、揚げ油、三温糖	はなはなせんべい ロアンヌ オレンジジュース
18	金	ツナピラフ 豆乳のクリームスープ 梨	ツナ油煮 豆乳	玉葱、グリーンピース缶 キャベツ、人参、しめじ、 なし、さやいんげん、コーン缶	バター、精白米 片栗粉	ふわふわチップじゃがいも味 いちごのアイス
19	土	サンドロール ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		サンドロール (いちご)	ミニミレービスケット
21	月	他人丼 塩昆布和え どうぶつえんゼリー	豚肉、かまぼこ、けずり節、卵	玉葱、人参、干しいたけ キャベツ、胡瓜、汐吹昆布 だし昆布	三温糖、精白米	おからスナックかぼちゃ味 ミニクーリッシュバナナ
22	火	黒パン ひやむぎ 中華胡瓜	けずり節、卵、鶏肉	だし昆布、干しいたけ、生姜 みかん、葱 胡瓜、人参	黒パン サラダ油、ひやむぎ 三温糖、ごま油、白すりごま	ソーセージ コーンフレーク
23	水	米粉パン かじきのトマトクリームシチュー ツナサラダ	ツナ油煮 かじき、スキムミルク	キャベツ、胡瓜 玉葱、人参、トマト缶、しめじ	米粉パン小麦粉 じゃがいも、マカロニ 三温糖、サラダ油、バター	さくっとあられ ☆牛乳かん
24	木	ごはん/小魚佃煮 かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜とパイナップルの酢の物	しらす干 鶏ひき肉、けずり節	胡瓜 かぼちゃ、玉葱、だし昆布 わかめ、パイン	精白米、白いりごま サラダ油、片栗粉	ビスコ おいしいマスカットゼリー
25	金	カレーピラフ 夏野菜のミネストラスープ チーズキッス	鶏肉 ベーコン チーズキッス	玉葱、人参、ピーマン、しめじ なす、トマト	バター、精白米 サラダ油	紫芋せんべい アンパンマンキャラメルコーン
26	土	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳		十勝バタースイート	おせんべいしょうゆ味 きなこもち
28	月	ハヤシライス 玉ねぎドレッシングサラダ アンドミルク	豚肉 ささみ	しめじ、グリーンピース缶 もやし、胡瓜、人参、玉葱 トマト缶	精白米、サラダ油 三温糖、ごま油	卵ボーロ アンパンマンあげせんべい
29	火	オスナックスティック 四川風冷やしかけそば 人参サラダ	ツナ油煮 卵、鶏肉	コーン缶、人参 葱、生姜、もやし、胡瓜	スナックスティック 中華めん、ごま油 白すりごま、三温糖	オレンジ 源氏パイ 牛乳
30	水	ごはん さばのカレー醤油煮/おかか和え 豆腐の味噌汁	かつお節 さばのカレー醤油煮 けずり節、豆腐	だし昆布 胡瓜、もやし、キャベツ わかめ、えのきたけ	精白米 三温糖	菓子 ☆マカロニのあべ川 牛乳
31	木	三色丼 茄子の味噌汁 花サラダ	卵、鶏ひき肉 けずり節 かまぼこ	だし昆布、胡瓜、生姜 なす、えのきたけ、玉葱 もやし、コーン缶	精白米、サラダ油、三温糖	ミルクスティック (乳)パピコミニ (幼)ミニクーリッシュぶどう

\* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

\* 材料の入荷により献立を変更することがあります

\* ☆マークは手作りおやつの日/○マークは給食のサンプル展示の日/

\* マークは年長のみ提供/(乳)…乳児/(幼)…幼児

～ 7月3日(月)に使用した食材の産地です (献立: ごはん、青椒肉絲、春雨スープ、西瓜) ～

食材	豚もも肉	人参	玉葱	ピーマン	赤ピーマン	葱	西瓜
産地	国産	愛知・青森・岐阜	兵庫	茨城	韓国	愛知	愛知

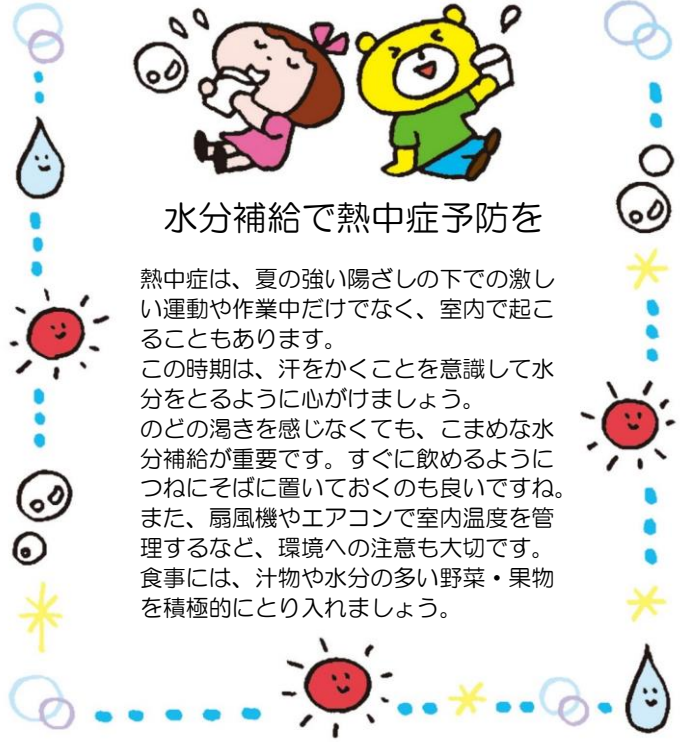
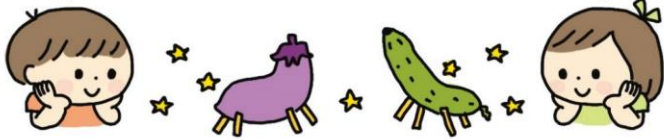


## お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。

精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



## 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。

## 8月のメニュー

### ☆ ぼん ぼっ ぼろ 拌八宝 ☆

◀ 材料 4人分 ▶

・ ロースハム	3枚	・ 卵	3個	} A
・ じゃがいも	中1個	・ サラダ油	少々	
・ 人参	1/2本	・ 酢	大さじ1と1/2	
・ 胡瓜	1/2本	・ 三温糖	大さじ2弱	
・ キャベツ	1/8玉	・ 醤油	大さじ1	
・ もやし	1/2袋	・ ごま油	小さじ1	
・ すりごま	小さじ1	・ 揚げ油	適量	

◀ 作り方 ▶

- ① ハム、人参、胡瓜、キャベツは千切りにする。
- ② ①ともやしを茹で、冷目で冷やして粗熱を取ったのち、冷蔵庫で冷やす。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせて加熱し、粗熱を取った後冷蔵庫で冷やす。
- ④ じゃがいもは1cm四方の拍子切りにする。180度に熱した油で素揚げする。
- ⑤ 卵は溶きほぐす。熱したフライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作る。
- ⑥ 水気を絞った②、④、⑤をボウルに入れ、③と胡麻を加えて和える。

8/2(水)のメニューです。  
保育園の人気メニューです。

