

きゅうしょくだより

8月

R4. 7. 30(土)

認定こども園しふし幼稚園

真夏の日差しが園庭に照りつけ、もうしばらくは暑さとのお付き合いが続きそうです。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。水分補給には十分に気を配り、熱中症に気を付けましょう。乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は成長と共に抵抗なく受け入れができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は食べる意欲を育てます。色々な形・におい・色がある食べ物は子どもにとって魅力的なものです。子どもの成長・興味・関心に合わせて一緒に食を楽しみましょう。



レシピ

☆親子でクッキング☆

～しらすマヨトースト～ 4枚分

材料・食パン 4枚

◎マヨネーズ 大さじ4

◎ちりめんじゃこ 大さじ4

◎すりごま 大さじ1

・青のり粉 お好みで

① ◎の材料を混ぜ合わせ、食パンにぬる

② 青のり粉をお好みでふりかけ、オーブン
トースターで焼き目がつく程度に焼く

※ ちりめんじゃこを釜揚げしらすにしたり、

青のり粉を焼きのりにしたり、チーズや

ねぎをのせたりと、色々アレンジして

楽しんでください。

お盆には精進料理を

○行事の由来

○お盆は祖先の靈をまつる行事です。

○きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る

○物は馬や牛とされ、先祖が天から帰つ

○てくる際に乗る物を表しています。

○お盆の行事食

○お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀

類・山菜・豆類などを中心とした精進

料理を食べます。精進料理は、ビタミ

ンやミネラルなどを多く含むので、健

康維持にも役立ちます。

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	
		熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの		
13 (土)	 お盆の為、全員お弁当・水筒持参となります		◎牛乳 ○牛乳 ●丸ぼうろ	
15 (月)	 お盆の為、全員お弁当・水筒持参となります		◎牛乳 ○牛乳 ●もみじ饅頭	
16 (火)	ごはん・トマトスープ 鮭のムニエル マカロニサラダ 麦茶	米、○リングドーナツ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、オリーブ油、砂糖	さけ、○脱脂粉乳、ダイスチーズ、バター、◎牛乳 トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、レモン果汁、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ
17 (水)	ごはん・あおさ汁 チキンカツ ゆで野菜と蒸しかぼちゃ 麦茶	米、○食パン、○マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	鶏肉、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、卵、○しらす干し、◎牛乳 キャベツ、かぼちゃ、にんじん、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○しらすマヨトースト
18 (木)	ごはん・野菜スープ 鶏肉の塩麹焼き キャベツの中華和え 麦茶	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、○粉糖、○油、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、○絹ごし豆腐、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、ベーコン、◎牛乳 キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、しめじ	◎牛乳 ○ミルクココア ○もっちり豆腐ドーナツ
19 (金)	ごはん・千切り野菜のスープ 白身魚の梅みそ焼き 夏かぼちゃのいとこ煮 麦茶	米、砂糖、油	○牛乳、かれい、ゆであずき、○脱脂粉乳、○ホップクリーム、みそ、◎牛乳 かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ねぎ、セロリー、うめぼし、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○チョコババロア
20 (土)	わかめおにぎり 炒めビーフン 中華スープ 麦茶	米、米粉めん、○塩パンロール、油、砂糖	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳 たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●塩パンロール
22 (月)	ごはん・みそ汁 ちくわのかレー揚げ 春雨サラダ 麦茶	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉、○砂糖、○ごま	ちくわ、みそ、ハム、○みそ、油揚げ、煮干し、◎牛乳 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○麦茶 ○みそ焼きおにぎり
23 (火)	ごはん 筑前煮 ブロッコリーとツナのサラダ 麦茶	米、○バナナ蒸しケーキ、板こんにゃく、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、生揚げ、ツナ缶、○脱脂粉乳、卵、◎牛乳 とうがん、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、れんこん、いんげん、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しケーキ
24 (水)	ごはん・みそ汁 タンドリーチキン ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○食パン、マヨネーズ、○油、○砂糖	鶏肉、○脱脂粉乳、卵、○とろけるチーズ、みそ、○ハム、ヨーグルト、煮干し、◎牛乳 きゅうり、かぼちゃ、にんじん、もやし、○たまねぎ、○コーン、○ピーマン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○ピザトースト
25 (木)	エビと夏野菜のかき揚げ丼 鶏ささ身の吸い物 パイン 麦茶	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、片栗粉	むきえび、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○無塩バター、卵、○卵、◎牛乳 パイント缶、たまねぎ、えだまめ、ピーマン、にんじん、ゴーヤ、なす、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りクッキー
26 (金)	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 麦茶	米、油、砂糖、○砂糖	豚肉、○ホップクリーム、卵、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、しらす干し、◎牛乳 きゅうり、○みかん缶、○バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、しめじ、いんげん、わかめ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツホップ
27 (土)	焼きうどん わかめスープ じゃがバター炒め 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油、砂糖、油、ごま	豚肉、○脱脂粉乳、かつお節、バター、◎牛乳 キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、ほうれんそう、わかめ、にんにく、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●シュークリーム
29 (月)	ごはん・みそ汁 えびフライ 小松菜の煮びたし 麦茶	米、○砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、◎牛乳 こまつな、○みかん缶、なす、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、○粉かんてん、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○みかんの牛乳かん
30 (火)	ビビンバ丼 きのことレタスのスープ すいか 麦茶	米、オリーブ油、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛肉、ベーコン、◎牛乳 すいか、もやし、ほうれんそう、にんじん、レタス、しめじ、セロリー、ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●クリームパン
31 (水)	甘辛肉うどん トマトサラダ かぼちゃの甘煮 りんごヨーグルト・麦茶	ゆでうどん、○米、砂糖、オリーブ油、○油	ヨーグルト、牛肉、卵、○豚ひき肉、かつお節、○牛乳 かぼちゃ、トマト、りんご、ブロッコリー、たけのこ、○たまねぎ、○ピーマン、葉ねぎ、レモン果汁、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○麦茶 ○カレーそぼろごはん

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただきます。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、たんぽぽ組以下の友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。