

令和5年度 8月 給食献立表

| 日 | 曜日 | 全 員 共 通 献 立 | あかちやん ぺんぎん主食 | 3時おやつ |
|-------|----|--|-----------------|---|
| 1 | 火 | すまし汁 鯉のムニエル風 スライスツツ野菜 果物 味噌汁 鶏肉のチーヌ焼き 小松菜えのき和え 果物 | ごはん | フライパンツツキン 牛乳 |
| 2 | 水 | 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の含め煮 果物 | ごはん | レーズンパン アイスクリーム せんべい |
| 3 | 木 | ツツカレー 大根わかめ和え 果物 | ごはん | 牛乳 ミルクパン |
| 4 | 金 | トストスーヴスバゲテイ じゃが芋のグラッセ風 果物 味噌汁 豚肉味噌焼き 南瓜の含め煮 果物 | トストスーヴスバゲテイ | 牛乳 せんべい |
| 5 | 土 | 味噌汁 ほうじけのごま焼き 小松菜しめじ炒め 果物 | ごはん | 7日 お茶 せんべい 21日 牛乳 きなこケーキ 牛乳 ピザトースト |
| 7・21 | 月 | 味噌汁 ヒレカツ ほうれん草納豆和え 果物 | ごはん | 牛乳 クラッカー |
| 8・22 | 火 | スープ なすミートグラタン風 人参甘煮 果物 | バターロール | 10日牛乳 ゆでとうもろこし 24日牛乳 リンごゼリー |
| 9・23 | 水 | 味噌汁 ハンバーグ ひじきの煮物 果物 | ごはん | 鉄強化チーズ クラッカー |
| 10・24 | 木 | 味噌汁 うどん 胡瓜のしらす和え 果物 | 味噌うどん | 牛乳 ビスケット |
| 25 | 金 | 味噌汁 チンジャオロースー ヴロツコリーおかか和え 果物 | ごはん | 牛乳 クラッカー |
| 12・26 | 土 | 味噌汁 たららの磯辺揚げ ほうれん草と人参のナムル 果物 | ごはん | ジャージーめん 牛乳 |
| 28 | 月 | 夏野菜カレー 大根わかめ和え 果物 | ごはん | ミルクパン 牛乳 |
| 17・31 | 木 | 醤油ラーメン 青のりポテト 果物 | 醤油ラーメン | 牛乳 クラッカー |
| 18 | 金 | 味噌汁 豆腐のツツ揚げ トストと胡瓜のサラダ 果物 | ごはん | 牛乳 ビスケット |
| 19 | 土 | お弁当日 | | |
| 29 | 火 | | | |
| 30 | 水 | 鉄強化クラッカー かえり煮牛乳 | | |

※ あかちやん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです。(毎日つきます)
※ 14日・15日・16日は園児の人数により特別メニューとなります。

《食のウオッチング》

8月「野菜摂取強化月間」です

札幌市では8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。野菜は生よりも加熱した方がかさが減り、たくさん食べられます。暑い日にガスレンジの前に立つのは大変ですが、電子レンジを使用すると簡単に加熱調理ができます。



●かぼちや(200gで4~5分)
種を取り、小さく切らずに大きじ1くらいの水をかけ、ラップに包んでレンジにかける。レンジにかけると切りやすいです。

●フロッコリー(100gで1分半~2分)
小房に分けて耐熱皿にのせ、大きじ1くらいの水を回しかけ、ラップをし、レンジにかける。ゆでるよりも水っぽさが少ない仕上がりになります。

★なすミートグラタン★

〈材料子ども3人分〉
 なす 1本 ケチャップ 18g サラダ油(☆) 9g
 トマトピューレ 21g 豚ひき肉 75g 塩 0.3g
 玉葱 75g パン粉 3.6g
 サラダ油(★) 1.5g パセリ 1.5g
 粉チーズ 1.5g

〈作り方〉

- ① なすは厚さ1cmほどのいちよう切り、玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ② パン粉はフライパンでから煎りして焦げ目をつける。
- ③ なすは油(☆)で炒め、取り出しておく。
- ④ 豚ひき肉、玉葱を油(★)で炒め、ケチャップ・トマトピューレを加え、温まつたら③の茄子とパセリを入れ塩で味付けする。
- ⑤ 器に盛り付け、②のパン粉と粉チーズをふりかける。

【今月提供予定の果物】

すいか、メロン、パイナップル、バナナなど