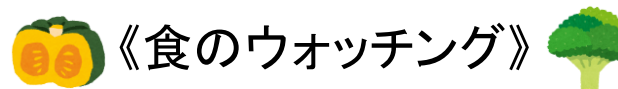


令和7年度 8月 給食献立表

こども園まこと

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
1	金	豆乳味噌汁 鮭のソース焼き 大根甘酢和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
2・16	土	トマトツナスパゲティ 白菜生姜和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	△
4・18	月	味噌汁 豚肉の味噌焼き ひじきの五目煮 果物	ごはん	牛乳 オレンジミルクケーキ	4日○ 18日△
5・19	火	味噌汁 さばの照り焼き ほうれん草と人参ナムル 果物	ごはん	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子	○
6・20	水	味噌汁 チンジャオロースー 胡瓜の醤油和え 果物	ごはん	牛乳 豆パン	○
7・21	木	味噌汁 豆腐ナゲット 小松菜ツナ和え 果物	ふりかけ ごはん	7日麦茶・市販菓子 21日牛乳・とうもろこし・鉄強化菓子	○
8・22	金	スープ なすミートグラタン風 ブロッコリーおかか和え 果物	ごはん	牛乳 焼きおにぎり	○
9・23	土	五目うどん 南瓜の含め煮 果物	うどん	牛乳 市販菓子	△
25	月	味噌汁 炒め納豆 キャベツとしらすサラダ 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
12・26	火	味噌汁 鶏肉きのこ煮 胡瓜わかめツナ和え 果物	ごはん	牛乳 鉄強化菓子	12日△ 26日○
27	水	お弁当日	△	アイスクリーム 市販菓子	△
28	木	味噌汁 豚肉ごま焼き 人参ピースグラッセ風 果物	ごはん	牛乳・鉄チーズ 市販菓子	○
29	金	夏野菜カレー 大根コーンと和え 果物	ごはん	牛乳 グレープゼリー	○
30	土	醤油ラーメン さつま芋グラッセ風 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	△

※ あかちゃん・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)
 ※ 3時のおやつがアイスクリームの時、あかちゃん、小さいぺんぎん組は市販菓子を提供します。
 ※ 13日・14日・15日は園児の人数により特別メニューとなります。



《食のウォッチング》

8月は「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、沢山食べられます。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。

●かぼちゃ(1/6カットで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。

●ブロッコリー(1/2カットで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。

★毎食野菜を取り入れる意識をしてみましょう★

★なすミートグラタン★

〈材料子ども5人分〉

なす 2本 ケチャップ 30g サラダ油(☆) 15g
 トマトピューレ 35g 豚ひき肉 125g 塩 少々
 玉葱 125g パン粉 6g
 サラダ油(★) 2.5g パセリ 少々 粉チーズ 2.5g

〈作り方〉

- ① なすは厚さ1cmほどのちょう切り、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 なすは水切り、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、温まったら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。

