



8月の給食(離乳食献立)だより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
1	火	おかゆ・味噌汁(豆腐・小松菜・ねぎ)・魚と野菜の味噌焼き(白身または赤身の魚・ピーマン・玉ねぎ・人参) 切り干し大根の含め煮(切り干し大根・人参)
2	水	おかゆ・澄まし汁(麩・カットわかめ・ねぎ)・豚肉と野菜の旨煮(挽肉・ねぎ・ピーマン・人参・きゃべつ ・片栗粉)・野菜のごま和え(小松菜・人参・きゃべつ・もやし・すりごま)
3	木	おかゆ・味噌汁(小松菜・切り干し大根)・そぼろ煮(挽肉・すりごま・片栗粉) 三色野菜のおかか和え(きゃべつ・人参・もやし・きゅうり・かつお節)・焼きバナナ(バナナ)
4	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ)・ころころ煮(挽肉・人参・大根・さやいんげん) ポテトサラダ(じゃがいも・コーン・玉ねぎ・スキムミルク)
5	土	煮込みうどん(うどん・もやし・人参・昆布だし)・二色きんぴら(挽肉・人参・じゃがいも) きざみトマト(トマト)
7	月	おかゆ・かぼちゃのシチュー(挽肉・人参・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・スキムミルク・上新粉) 春雨サラダ(春雨・カットわかめ・人参・きゅうり・小松菜)
8	火	おかゆ・味噌汁(もやし・切り干し大根)・魚の照り焼き(白身または赤身の魚・片栗粉) 五目ビーフン(ビーフン・人参・きゃべつ・小松菜)
9	水	おかゆ・モロヘイヤスープ(モロヘイヤ・豆腐)・鶏団子の旨煮(挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー) パンプキンサラダ(かぼちゃ・人参・きゅうり・スキムミルク)・焼きバナナ(バナナ)
10	木	おかゆ・味噌汁(小松菜・ねぎ)・豆腐と玉ねぎの煮物(豆腐・玉ねぎ) 切り干し大根の納豆和え(切り干し大根・きゃべつ・小松菜・挽き割り納豆)
14	月	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・カットわかめ・人参・おくら・ねぎ) かぼちゃのうま煮(かぼちゃ)・コールスローサラダ(きゃべつ・人参・コーン・スキムミルク)
15	火	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・人参・小松菜・ねぎ) じゃがいもと人参のマッシュ(じゃがいも・人参)・トマトサラダ(トマト・おくら)
16	水	おかゆ・スープ(人参・玉ねぎ・きゃべつ)・えのきバーグ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参・えのき茸・ひじき・きなこ) しょうゆフレンチ(小松菜・人参・もやし・きゅうり)
17	木	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・玉ねぎ・人参・しめじ) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ・スキムミルク)・きざみトマト(トマト)
18	金	おかゆ・澄まし汁(とうもろこし・えのき茸・ねぎ)・野菜のそぼろ煮(挽肉・玉ねぎ・人参・おくら) ごま和え(もやし・小松菜・人参・すりごま)・焼きバナナ(バナナ)
19	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・きゃべつ・人参・もやし・昆布だし) 野菜のおかか和え(人参・えのき茸・小松菜・かつお節)
21	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・スキムミルク・上新粉) 野菜の中華和え(切り干し大根・もやし・人参・きゅうり・小松菜)
22	火	おかゆ・澄まし汁(カットわかめ・豆腐・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) おひたし(もやし・小松菜・人参・おくら・かつお節)・焼きバナナ(バナナ)
23	水	おかゆ・ジュリエンスープ(人参・玉ねぎ)・チキンバーグ(挽肉・玉ねぎ・片栗粉) マゼドアンサラダ(人参・きゅうり・じゃがいも・コーン・スキムミルク)
24	木	おかゆ・スープ(高野豆腐・カットわかめ・ねぎ)・そぼろ炒め(挽肉・切り干し大根・もやし・人参・玉ねぎ) 野菜のツナ和え(きゃべつ・人参・きゅうり・ツナ)・ひじきとりのり佃煮(ひじき・焼きのり)
25	金	おかゆ・味噌汁(夕顔・カットわかめ・ねぎ)・豚肉入り野菜炒め(挽肉・玉ねぎ・人参・きゃべつ・小松菜) 切り干し大根のさっぱり和え(切り干し大根・人参・きゅうり・もやし)
26	土	煮込みそうめん(そうめん・挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜・昆布だし) ツナサラダ(ツナ・きゃべつ・人参・スキムミルク・すりごま)
28	月	おかゆ・スープ(カットわかめ・切り干し大根・ねぎ)・中華煮(挽肉・人参・玉ねぎ・小松菜・片栗粉) ポテトマッシュ(じゃがいも・スキムミルク)
29	火	おかゆ・味噌汁(切り干し大根・えのき茸・ねぎ)・魚の磯辺焼きトマト添え(白身または赤身の魚・片栗粉) ・青のり・トマト)・カラフルひじき(ひじき・人参・ピーマン・春雨・とうもろこし)
30	水	おかゆ・スープ(春雨・小松菜・人参)・ツナ入りハンバーグ(挽肉・ツナ・豆腐・ひじき・玉ねぎ・片栗粉) 彩り野菜のナムル(きゃべつ・もやし・人参・きゅうり・すりごま)
31	木	おかゆ・味噌汁(じゃがいも・さやいんげん・ねぎ)・豚肉と豆腐のさっぱり煮(挽肉・豆腐・人参 ・さやいんげん)・三色野菜ののり和え(もやし・きゅうり・小松菜・人参・きざみのり)

夏野菜

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。夏野菜は基本的に水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的です。ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。園でも夏野菜カレーが人気です。

