

2024 年 8 月



8月のきゅうしょくだより

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 木	二色ごはん ごぼう入り肉そぼろ 炒りたまご 三色野菜のおかか和え 小松菜と切り干し大根の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、卵、スキムミルク、かつお節、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、油	ごぼう、生姜、グリーンピース、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、小松菜、切干大根、バナナ
2 金	ごはん 鶏肉と根菜のころころ煮 ベーコンポテのオープン焼き 豆腐と椎茸の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ゆでとうもろこし ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、じゃがいも	人参、ごぼう、大根、さやいんげん、ホールコーン缶、クリームコーン缶、玉ねぎ、椎茸、万能ねぎ、とうもろこし
3 土	冷やし中華 二色きんぴら 鉄強化チーズ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	卵、ロースハム、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	きゅうり、もやし、人参、トマト、バナナ
5 月	夏野菜カレーライス 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、片栗粉、春雨、砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、切干大根、なす、かぼちゃ、レーズン、オクラ、きゅうり、小松菜
6 火	ごはん 魚の照り焼き 五目ビーフン もやしと油揚げの味噌汁 すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	さけ、ベーコン、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、ビーフン、油、押麦、いりごま	生姜、人参、キャベツ、小松菜、干し椎茸、もやし、切干大根、すいか
7 水	ごはん 鶏肉のれもん漬け パンプキンサラダ モロヘイヤスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鶏ささみ、スキムミルク、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	レモン、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、きゅうり、モロヘイヤ、玉ねぎ、バナナ
8 木	ごはん ツナ入り卵焼き 切干大根の納豆和え 厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁ゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き ◎牛乳	ツナ缶、卵、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳、ゼラチン、乳飲料	精白米、油、ホットケーキミックス、グラニュー糖	玉ねぎ、切干大根、キャベツ、小松菜、長ねぎ、かぼちゃ、バナナ
9 金	ごはん 鶏肉と麩のころころ煮 三色野菜のおかか和え 高野豆腐とねぎの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	鶏もも肉、さつま揚げ、かつお節、高野豆腐、牛乳、粉チーズ	精白米、車ふ、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、長ねぎ
10 土	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ 鉄強化チーズ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜、バナナ
16 金	ごはん 和風酢豚 野菜のごま和え とうもろこしの澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、オクラ、もやし、小松菜、とうもろこし、えのき茸、万能ねぎ
17 土	焼きそば 具だくさんスープ 鉄強化チーズ みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、みかん缶
19 月	ごはん 魚のごま味噌煮 三色野菜のお浸し わかめと豆腐の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さけ、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、強力粉、油	生姜、小松菜、もやし、人参、オクラ、万能ねぎ、バナナ
20 火	お誕生会メニュー ミートソーススパゲティ 鶏のから揚げ フレンチサラダ・フライドポテト 切干大根とわかめのスープ すいかボンチ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	豚ひき肉、鶏肉、牛乳、プレーンヨーグルト	スパゲティ、油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶、万能ねぎ、切干大根、すいか、みかん缶、桃缶
21 水	パン 鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ ジュリエンスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン、牛乳、かつお節	精白米、油、じゃがいも、砂糖、押麦、いりごま、コッペパン	玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、ホールコーン缶、ごぼう

8月のきゅうしょくだより

2024 年 8 月



さくらんぼ保育園

日付	昼食 	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
22 木	ごはん 干草焼き キャベツとツナのカレー風味サラダ ひじきのりの佃煮 高野豆腐のスープ すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、高野豆腐、牛乳	精白米、砂糖、油、いりごま	切干大根、もやし、人参、玉ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、すいか
23 金	ごはん 焼き肉 切干大根のさっぱり和え 夕顔とわかめの味噌汁 パン缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃのチーズ焼き ◎牛乳	豚かたロース、牛乳、ポークウインナー、ピザ用チーズ	精白米、油、砂糖、いりごま、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、切干大根、きゅうり、もやし、とうがん、万能ねぎ、パインアップル、かぼちゃ
24 土	かしわそうめん ツナサラダ 鉄強化チーズ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、すりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、バナナ
26 月	キーマカレーライス もやしときゅうりの中華和え 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、ごま油、いりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、もやし、きゅうり、小松菜
27 火	ごはん 魚のいそ揚げ ひじきとにんじんの煮付け 小松菜とえのき茸の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	さけ、油揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、油、上新粉、黒砂糖	トマト、人参、干し椎茸、さやえんどう、小松菜、えのき茸、万能ねぎ、バナナ
28 水	コーンごはん 豚肉と野菜のソテー きゅうりとじゃこのナムル わかめと麩の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アイスクリーム(ストロベリー) ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛乳、アイスクリーム	精白米、押麦、バター、片栗粉、油、砂糖、ごま油、すりごま、白玉麩	とうもろこし、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、ピーマン、たけのこ、人参、キャベツ、きゅうり
29 木	ごはん 豚肉と卵のさっぱり煮 三色野菜ののり和え さやいんげんとじゃがいもの味噌汁 すいか	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、厚揚げ、卵、牛乳	精白米、砂糖、じゃがいも	人参、さやいんげん、にんにく、もやし、きゅうり、小松菜、万能ねぎ、すいか
30 金	ごはん 鶏肉の照り煮 ベイクドパンキン えのき茸と油揚げの味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎人参とツナの炊き込みおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ツナ缶	精白米、砂糖、油、押麦	生姜、ブロッコリー、かぼちゃ、えのき茸、切干大根、長ねぎ、みかん缶、人参
31 土	そうめん トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ささみ、卵、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、砂糖	きゅうり、人参、長ねぎ、トマト、レモン、バナナ

食材を選んで食べよう！！

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中いつでも、なんでも、すぐ食べられるようになりました。しかしこうした状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。今こそ「旬」の味わいを食卓に並べてはいかがですか？
夏が旬のもの：すいか、きゅうり、トマトなど
(暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。)



以上児さんが収穫しました！



あお組さんの人参



みどり組さんのパプリカ



き組さんのナス、白ナス

