

令和7年

8月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(金)	トマトスープ ※大豆入り煮昆布 ウインナー バナナ (コッペパン)	南瓜スコーン
2(土)	五目ソーメン すいか	ウエハース
3(日)		
4(月)	厚揚げのハンバーグ ポテトサラダ レタス トマト オレンジ	ぶどうゼリー
5(火)	夏野菜の卵焼き 長芋と昆布のサラダ チーズ パイン	スキムクッキー
6(水)	魚の梅しそ焼き ひじきの煮物 わかめのごま風味和え すいか	フレンチトースト
7(木)	豆腐の中華炒め ピーマンのごま和え ※かえり キウイ	フライドポテト
8(金)	洋風かきたま汁 野菜のナムル ※ししゃも バナナ (ミルクパン)	チーズおかかごはん
9(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	クッキー
10(日)		
11(月)	山 の 日	
12(火)	千草焼き ※ごぼうのきんぴら 粉吹き芋 オレンジ	ソーダブレッド
13(水)	鶏肉のさっぱり照り焼き もやしの梅肉和え トマト キウイ	チーズ・せんべい
14(木)	麻婆豆腐 塩胡瓜 かえり オレンジ	ヨーグルト
15(金)	牛肉のスタミナ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すいか	ビスケット
16(土)	茄子入りミートスパゲティー バナナ	クラッカー
17(日)		
18(月)	魚のコーンクリーム焼き トマトと胡瓜のレモン醤油和え 南瓜の甘煮 キウイ	ココア蒸しパン
19(火)	夏野菜カレー 春雨の酢の物 ※めざし メロン	黒ゴマラスク
20(水)	お好み焼き風卵焼き 大豆サラダ ゆかりスパ オレンジ	二層ムース
21(木)	魚のソース煮 人参の甘煮 茄子のラタトゥイユ 梨	牛乳もち
22(金)	ポークビーンズ ゆで卵 切昆布の当座煮 バナナ (ロールパン)	ジャージャー麺
23(土)	梅肉チャーハン すまし汁 オレンジ	せんべい
24(日)		
25(月)	レバーの甘辛煮 青梗菜の和え物 トマト キウイ	レモンケーキ
26(火)	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮付け マカロニのカレー炒め オレンジ	ビーフン炒め
27(水)	◎とりめし ヒレカツ トマトサラダ ゼリー (魚のフライ)	アイスクリーム(ヨーグルト)
28(木)	チリコンカン ごまじゃこサラダ ゆで卵 パイン	ツナマフィン
29(金)	魚のグラタン 野菜の納豆和え レタス 梨	マカロニあべ川
30(土)	焼きうどん キウイ	ビスケット
31(日)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(とりめし) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

8月27日のカッコの給食は、もも・さくら・つくし・たんぼぼ・すみれ組です。

8月27日のカッコのおやつは、もも・さくら・つくし・たんぼぼ組です。

今月の地産地消食材 茄子・ピーマン

暑い夏を乗り切ろう

夏は体力の消耗が多い時期です。

暑さで食欲が低下すると栄養のバランスが乱れて体力も低下しています。

朝・昼・夜の食事をしっかり食べて栄養を摂り夏バテしない体を作りましょう。



今が旬の夏野菜のピーマンと茄子🍆です。

どちらも大分市の戸次で作られています。

茄子には、体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油との相性は抜群なので炒め物や揚げ物などに適しています。

ピーマンは、ビタミンが多く疲労回復の効果が高く整腸作用もあります。炒め物やマリネや肉詰めなどがお勧めです。

