



令和4年度 8月 給食献立表 大野保育園



年間目標  
『一口目は野菜から食べよう』

8月の給食目標  
暑さに負けないで食べよう



トマト・なす・きゅうり・とうもろこし…など、夏野菜と呼ばれるものの多くに体の熱を冷ます効用があるといわれています。  
カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、暑さで体がほてりがちな季節、夏野菜がおいしく感じられますね。

鉄分をしっかりと摂りましょう！

貧血予防で知られる鉄分、この時期の暑い日乗り越えられる栄養素でもあります。レバーやアサリなどに多く含まれていますが、苦手な方も多いのでは？実は、ひき肉や油揚げ、高野豆腐などにも多く含まれています。子どもが好きなハンバーグや、油揚げの煮物、高野豆腐の肉詰めなどで、この夏を乗りきりましょう！

8月の行事

- 4日(木) お弁当の日
- 5日(金) そうめん流し
- 12～15日 お盆希望保育
- 24日(火) お楽しみ会

「かぼちゃ焼売」

畑で採れたかぼちゃです  
(10日実施予定)

- 材料
- ・しゅうまいの皮
  - ・鶏ミンチ
  - ・かぼちゃ
  - ・玉ねぎ
  - ・片栗粉
  - ・キャンディチーズ
  - ・塩コショウ
  - ・ごま油
  - ・ガラスープ

作り方  
①かぼちゃは一口大に切り、レンジで3分加熱するか、沸騰したお湯で柔らかくなるまで茹で、つぶして冷ます。

②鶏ミンチとみじん切りした玉ねぎをフライパンで炒め、調味料で味付けする。

③①に②を加え、さっと混ぜる。

④皮に具をのせ、具の中心に半分切ったキャンディチーズを入れ、形を整えながら包む。

⑥蒸し器で10分程蒸して完成！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ	1 ミニトマト	2 魚肉ソーセージ 牛乳	3 チーズ 牛乳	4 バナナチップ 牛乳	5 いりこ 牛乳	6
昼食	麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 オクラの天ぷら 豆乳味噌スープ	麦ご飯 豚平焼き ピーマンとツナの和え物 すまし汁	麦ご飯 松風焼き かぼちゃのサラダ 豆腐の味噌汁	おべんとう	そうめん流し	焼きそば
午後おやつ	ヨーグルト・チーズ	イエローサンド 牛乳	キャラ麩 牛乳	パン 牛乳	たこ焼き	
午前おやつ	8 温野菜	9 野菜スティック	10 ヨーグルト	11	12 かりんとう 牛乳	13
昼食	パン 冷製カップリーニ風 ポトフ	麦ご飯 サバの生姜煮 パプリカピクルス じゃがいもの味噌汁	麦ご飯 かぼちゃ焼売アーモンドサラダ きゅうりの冷製スープ	山の日	希望保育 おべんとう	希望保育 おべんとう
午後おやつ	パン 牛乳	かしわ団子	黒糖ラスク 牛乳		お菓子	お菓子
午前おやつ	15 いりこ 牛乳	16 チーズ 牛乳	17 プリン	18 魚肉ソーセージ	19 カステラ 牛乳	20
昼食	希望保育 おべんとう	ワカメごはん ジャージャー麺 トマト	麦ご飯 すり身エビカツ オクラのおかか和え しめじと玉ねぎの味噌汁	麦ご飯 油揚げの巾着煮 野菜の炊き合わせ かぼちゃの味噌汁	麦ご飯 納豆と竹輪の天ぷら 春雨の酢の物 つみれ汁	牛丼
午後おやつ	魚肉ソーセージ 牛乳	ミルク寒天	きな粉団子	おにぎり	パン 牛乳	
午前おやつ	22 バナナ	23 ポーロ 牛乳	24 くだものゼリー	25 野菜スティック	26 クッキー 牛乳	27
昼食	麦ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	麦ご飯 中華風炒り卵 コロコロサラダ コンソメスープ	麦ご飯 厚揚げの味噌煮 かぼちゃの天ぷら ナスの味噌汁	麦ご飯 魚のBBQソース 酢味噌和え お麩の味噌汁	麦ご飯 牛肉のレモン焼き 温野菜 豆乳ポタージュ	冷やしそうめん
午後おやつ	くだもの・枝豆	おはぎ 牛乳	フライドポテト	カカオ蒸しパン 牛乳	パン 牛乳	
午前おやつ	29 せんべい 牛乳	30 りんご	31 いりこ 牛乳			
昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆汁	麦ご飯 厚焼き卵 スッキーニの塩昆布炒め もやしの味噌汁	麦ご飯 豆腐のグラタン 梅ひじき わかめスープ			
午後おやつ	ゆで卵	メロンパントースト 牛乳	クッキー 牛乳			

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。