



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	金	ボルガライス わかめスープ	スキム 扇バーム	クッキー	548	20.6	22.0	69.8	2.1
2	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 クッキー	せんべい					
4	月	マーボー春雨 ブロッコリーサラダ 清まし汁 一口ゼリー	スキム ナゲットパン	芋けんぴ	529	21.1	12.0	86.3	2.1
5	火	とりたま丼 わかめときゅうりの酢の物	うずまきソフト	クラッカー	470	21.2	13.5	68.4	1.6
6	水	かぼちゃのそぼろあん 豆もやしナムル ラーメン汁	フルーツポンチ	あられ	431	10.1	11.2	73.2	1.1
7	木	鮭の照り焼き ゴーヤチャンプルー 具たくさん味噌汁	お茶 サラダ寿司	かりんとう	588	28.4	24.8	64.9	1.3
8	金	冷し中華 いんげんのごま和え	スキム くら棒	かんぱん・他	371	18.2	3.3	56.9	1.3
9	土	炊き込みご飯 サラダ 味噌汁	牛乳 あられ	ビスケット					
12	火	ドライカレー 海藻サラダ	スキム ホットケーキ	バナナ	585	22.0	13.1	98.9	1.7
13	水	かぼちゃコロケ 切干のおかか和え キャベツとニラのスープ	ゼリー	ビスケット	458	12.6	15.3	69.6	1.4
18	月	鶏のオーロラ和え キャベツのゆかり和え 豆乳汁	ヨーグルト	ウエハース	660	32.2	25.3	78.8	2.4
19	火	ハヤシライス いんげんのマヨ和え	スキム パイ菓子	きんかんうり	532	23.0	13.1	83.5	1.3
20	水	チンジャオロース かぼちゃ天 きゅうり漬け ニラ卵スープ	バナナ	クッキー	356	11.7	10.7	53.4	1.1
21	木	あじの南蛮漬け スパゲティサラダ 清まし汁	スキム ピザトースト	チーズ・他	726	25.4	25.2	101.6	1.6
22	金	★うどんのトッピングバイキング 人参きんぴら	お茶 いなり寿司	くら棒	603	17.3	19.4	95.3	2.7
23	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 せんべい	クラッカー					
25	月	卵の袋煮 イカと野菜の味噌マヨ和え みそ汁	スキム マカロニ安倍川	オレンジ	588	29.6	19.8	75.9	1.4
26	火	あげご飯 豚しゃぶサラダ とうもろこし 清まし汁	カップアイス	ビスケット	463	17.8	20.0	58.6	2.3
29	金	夏野菜カレー ごぼうサラダ	牛乳 あられ	かりんとう	522	11.2	20.6	78.2	2.5
30	土	豚丼 サラダ 果物	牛乳 ビスケット	せんべい					



～夏のおいしい恵み、いただきます！～

園の畑ではトマト・きゅうり・とうもろこし・なすなど、太陽の光をたっぷり浴びながら野菜が元気いっぱい育ちました。
5歳児は収穫の体験をしました。畑を見ると「大きくなって！」と生長を喜ぶ声があがり、とうもろこしの皮をむくと「わあ、いい匂い～！」きゅうりを触てみると「チクチクしてる！」といった発見がたくさんありました。
夏の野菜は水分や栄養が豊富で、暑さに負けない体を作る手助けをしてくれます。トマトはリコピンを豊富に含むので、子どものうちに好きになってもらいたい食材です。給食でも、自分たちで育てた野菜はおいしく感じるのか、苦手な野菜にもチャレンジする姿が見られました。

8月の取り組み

さくらんぼ 0歳 1歳 食材の味や食感に慣れて食べよう
楽しい雰囲気の中で様々な食材を食べよう
さくら 姿勢よく食べよう
ちゅうりっぷ お手伝いやクッキングをして食べる事を楽しもう
ひまわり よく噛んで食べよう
すみれ 育てている植物に親しみを持とう
収穫した野菜でクッキングをしよう

おうちでも食事のときに確認してみましょう

ただししいせいで
たべてますか？



★出前クッキング

旬のきゅうりを使って、かつぱ巻き作りを
実演！給食室の先生がクラスごとに出向き、
目の前で巻く様子を披露しました。くるくる
巻かれる様子に子どもたちは大興奮！
他にも、3歳児にじゃがいもでフライドポテ
ト。出来立ては格別な美味しさ♡



★3歳児給食のお手伝い

とうもろこしや玉ねぎの皮むきをしました。
「きれいにむけました！」と給食室にうれ
しそうに運んでくれました。自分たちでお
手伝いをした食材を食べる事で、食への興
味がさらに深まってくると嬉しいです。



〈ビビンバ丼〉 野菜と一緒に食べるのにもってこい！
ごま油が食欲をそそります☆3

7月15日に登
場した人気メ
ニューです！



大人は辛味で豆板醤やコチュ
ジャンを添えてどうぞ★
野菜は子どもが食べやすいよ
うに細かく切るのもポイント

もやし…1袋 ほうれん草…200g 人参…1/2本
鶏ガラ…お好みで 薄口醤油…大2 ごま油…大3
豚ひき…100g しょうが…10g にんにく…1片 醤油…大1 砂糖…小2

- ①しょうがとにんにくはすりおろす
- ②油でにんにくを炒めて、豚ひき肉を炒める
- ③しょうがのしぼり汁と醤油と砂糖で味付けをする
- ④ほうれん草はざく切り、人参は千切りにする
- ⑤それぞれの野菜を湯がいて絞り、鶏ガラ・薄口醤油・ごま油でまとめて味付けをする