給食だより

令和8年　8月号
あすなろこども園

猛暑の中、プール遊びをしている子ども達の楽しそうな声が聞こえ、元気をもらっています。
しかし、夏場は少し屋外にいるだけでも体力を消耗し、疲れが積み重なる事で夏バテを引き起こしやすくなってしまいます。
「毎日の朝ごはん・睡眠・こまめな水分補給」で夏を元気に乗り切りましょう。

8月の給食こんだて

旬野菜がおいしい月になりました。
夏野菜の効果は＜夏バテ予防・水分補給　熱中症予防・利尿作用＞などがあります。
胡瓜・トマト・なす・南瓜などが効果的です。おいしい野菜で体の中から、クールダウンしましょうね！
☆彡おやつには、冷たいおやつを多く取り入れました。おひるねから起きた後の冷たいおやつは格別なようで「おいしー」とよろこんでくれます。

8月の誕生日会メニュー

♡コンソメライス・野菜たっぷりキッシュ
スパゲッティーソテー・ツナサラダ
夏野菜のスープ・巨峰

おやつ　フルーツアイス・クッキー

Let's Cooking

＜８月のおすすめメニュー＞

～夏野菜のカレー～

３歳以上児５人分

豚バラ肉	100ｇ
玉ねぎ	80ｇ
人参	50ｇ
なす	70ｇ
赤ピーマン	50ｇ
南瓜	80ｇ
サラダ油	大さじ1
カレールー	80～100ｇ
水	600ml

作り方

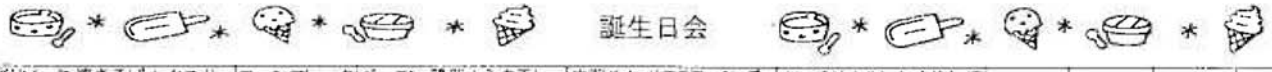
1　野菜を切ります。
　玉ねぎは薄切り・人参はいちょう切り
　なすは皮つきのまま半月切り・南瓜と赤ピーマンは１ｃｍの角切りにします。
　豚肉は１ｃｍ幅に切ります。
2　なべにサラダ油を熱し、赤ピーマンとなすを軽く炒めて別皿に取り分けます。
3　２のなべに豚バラ肉→玉ねぎ→人参の順に炒め、水を加え煮込みます。
4　３が柔らかくなったら、２と南瓜を加え蓋をして５分程煮込みます。
5　カレールーを加え弱火で5分煮込み出来上がりです。

※火の入りやすい材料が多いので早く仕上がります。暑い日の昼食などにいかがでしょうか？茹でたおくらなどをちらしてもきれいですよ。

とうもろこしの皮むきの日

8/18　支援センターはあと
8/19　きりん組
8/24　うさぎ組
楽しみですね！

令和8年　　あすなろこども園

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ひよこ・ぱんだ・こあら カロリー	ひよこ・ぱんだ・こあら 蛋白質	りす・うさぎ・きりん カロリー	りす・うさぎ・きりん 蛋白質
1	土	おせんべい 牛乳	肉みそスパゲッティー グリーンサラダ バナナ チキンスープ	ミニおむすび 麦茶	ぶたひき肉 淡色辛みそ 削り節	マカロニ・スパゲティ 調合油 砂糖 精白米	たまねぎ あさつき コーン缶詰粒 ブロッコリー トマト バナナ にんじん チンゲンサイ 焼きのり	394 Kcal	15.0 g	344 Kcal	13.9 g
3	月	ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 切干大根とツナのサラダ ミニトマト 味噌汁（大根・油揚げ）	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 調合油 マヨネーズ 食パン 有塩マーガリン	にんじん 青ねぎ 生しいたけ 切干しだいこん きゅうり コーン缶詰粒 ミニトマト だいこん いちごジャム	447 Kcal	18.9 g	517 Kcal	20.7 g
4	火	牛乳 マンナ	ごはん 魚の梅マヨ焼き いんげんと豚肉の煮物 たくあん 味噌汁（豆腐・なめこ）	杏仁豆腐	めかじき ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 調合油 砂糖	梅干し調味漬 さやいんげん たくあん漬 なめこ 寒天 みかん缶詰 キウイフルーツ	459 Kcal	19.6 g	407 Kcal	19.3 g
5	水	麦茶 ウエハース	ごはん マーボーなす 春雨の酢の物 寺の甘煮 中華風コーンスープ	ポップコーン アイスココア	ぶたひき肉 淡色辛みそ かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	精白米 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま油 さつまいも 片栗粉 ポップコーン 調合油	なす 青ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン缶詰クリーム 根みつば あおのり	496 Kcal	12.6 g	462 Kcal	13.3 g
6	木	バイゲンC 米はぜ	ごはん 生姜焼肉 ひじきの煮付け 茹ブロッコリー 味噌汁（ふ・もやし）	フルーツゼリー 麦茶	ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 ごま油 いりごま 調合油 砂糖 マヨネーズ 釜焼きふ オレンジゼリー	にんじん たまねぎ 青ピーマン しょうが 乾ひじき ブロッコリー もやし みかん缶詰	406 Kcal	15.5 g	419 Kcal	18.2 g
7	金	バナナ	ごはん 納豆和え おくらのサラダ 南瓜の甘煮 味噌汁（にら・豆腐・卵）	ちんすこう 牛乳	納豆 しらす干し かつお節 木綿豆腐 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 和風ドレッシングタイプ 砂糖 片栗粉 調合油	だいこん あさつき オクラ コーン缶詰粒 きゅうり かぼちゃ にら	402 Kcal	14.4 g	461 Kcal	17.1 g
8	土	牛乳 クッキー	ズッキーニのリゾット ボイルウインナー 青菜ソテー オレンジ 麦茶	ラスク 牛乳	鶏ひき肉 パルメザンチーズ ウインナーソーセージ しらす干し 普通牛乳	精白米 有塩バター 砂糖 フランスパン 有塩マーガリン グラニュー糖	ズッキーニ たまねぎ えのきたけ トマトケチャップ ほうれんそう コーン缶詰粒 にんにく オレンジ	543 Kcal	22.1 g	541 Kcal	23.0 g
10	月	牛乳 おせんべい	わかめごはん ミートボール 花野菜のソテー ミニトマト 味噌汁（なす、ふ）	プリン 麦茶	ミートボール 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 調合油 照焼きふ	乾わかめ ブロッコリー コーン缶詰粒 カリフラワー ミニトマト なす	469 Kcal	16.3 g	435 Kcal	15.6 g
12	水	牛乳 ボーロ	ごはん フィッシュフライ レタス添え かにきゅうり 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	セサミトースト カルピス	かにかまぼこ 油揚げ 淡色辛みそ 乳酸菌飲料 白身魚フライ	精白米 調合油 フランスパン 有塩マーガリン グラニュー糖 ごま	レタス きゅうり たまねぎ キャベツ	534 Kcal	15.2 g	511 Kcal	14.7 g
13	木	麦茶 マシュマロ	ごはん しゅうまい 春雨サラダ 紙吹雪 チキンスープ	ヨーグルト おせんべい 麦茶	かにかまぼこ ヨーグルト しゅうまい	精白米 はるさめ マヨネーズ じゃがいも 甘辛せんべい	にんじん きゅうり かぶ かぶの葉	425 Kcal	10.6 g	450 Kcal	12.6 g
14	金	牛乳 ラムネ	さけ菜めし スクランブルエッグ いんげんの胡麻和え バナナ 味噌汁（わかめ・長ねぎ）	フルーツアイス クッキー	さけ ベーコン 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 有塩バター ごま サブレ	変だいこん ほんしめじ ゆでさやいんげん バナナ 塩わかめ 長ねぎ	519 Kcal	12.3 g	380 Kcal	11.1 g
15	土	麦茶 リッツ	握ごはん ウインナーソテー 茹ブロッコリー グレープフルーツ 野菜スープ	グラッカークリームサンド 牛乳	しらす干し しばえび ウインナーソーセージ 普通牛乳	ご飯 砂糖 サラダ油 ごま 調合油 いりごま スナッククラッカー 有塩マーガリン	塩わかめ トマトケチャップ ブロッコリー グレープフルーツ にんじん たまねぎ ほうれんそう いちごジャム	406 Kcal	13.2 g	406 Kcal	13.9 g
17	月	牛乳 リッツ	ごはん チキンカツ 錦キャベツ 胡瓜の梅肉和え はんぺんスープ	フルーチェ 麦茶	かつお節 はんぺん 鶏胸チキンカツ	精白米 サラダ油 砂糖 パパロア	キャベツ きゅうり 梅干し調味漬 根みつば	496 Kcal	17.5 g	468 Kcal	17.1 g
19	火	麦茶 えびせん	ごはん 夏野菜のカレー マカロニサラダ 福神漬け すいか	カルピスみかんゼリー 麦茶	ぶたロース 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 サラダ油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 青ピーマン きゅうり トマト コーン缶詰粒 きゅうりしょうが漬 すいか レモン果汁 みかん缶詰	421 Kcal	11.3 g	475 Kcal	13.7 g
19	水	ヨーグルト	わかめごはん なすのそぼろあんかけ おくらの浅漬け トマト 冷やしうどん	茹もろこし 牛乳	ぶたひき肉 普通牛乳	精白米 片栗粉 砂糖 天ぷら粉 サラダ油 和風ドレッシングタイプ うどん	乾わかめ なす オクラ トマト あさつき ゆでスイートコーン	427 Kcal	13.4 g	513 Kcal	14.2 g
20	木	牛乳 マンナ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 卵豆腐 きゅうちゃん漬け 味噌汁（ズッキーニ・玉ねぎ）	生クリームクッキー 牛乳	生揚げ ぶたばら 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 有塩マーガリン 薄力粉	茶しいたけ だいこん 赤唐辛子 にんにく 長ねぎ にんにく しょうが 冷凍ほうれんそう きゅうしょうが漬 ズッキーニ たまねぎ	532 Kcal	16.9 g	498 Kcal	15.9 g
21	金	麦茶 ウエハース				誕生日会					
22	土	牛乳 卵ボーロ	彩りソース焼きそば レタスサラダ バナナ わかめスープ	コーンフレーク	ベーコン 鶏卵 しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	中華めん サラダ油 ごま油 ごま コーンフレーク	キャベツ もやし にんじん ほんしめじ レタス バナナ 塩わかめ 長ねぎ	485 Kcal	14.5 g	454 Kcal	13.9 g
24	月	牛乳 おせんべい	ごはん えびしゅうまい 切干大根の洋風煮付け いんげんの塩ごま和え 味噌汁（三つ葉・豆腐）	そうめん 麦茶	油揚げ ベーコン 木綿豆腐 淡色辛みそ えびしゅうまい	精白米 ごま油 片栗粉 調合油 砂糖 ごま そうめん	切干しだいこん にんじん さやえんどう 根みつば	482 Kcal	18.5 g	461 Kcal	18.6 g
25	火	みかん缶	ごはん トマト入り卵焼き 洋風白和え じゃがバター 味噌汁（なす・もやし）	ふラスク 牛乳	鶏卵 牛かたロース 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 片栗粉 ごま マヨネーズ じゃがいも 有塩バター 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	トマト 長ねぎ アスパラガス ヤングコーン にんじん なす もやし	468 Kcal	16.0 g	554 Kcal	19.8 g
26	水	牛乳 リッツ	ごはん かじきのムニエル ピーマンソテー トマト ABC スープ	ゼリーパンチ おせんべい	しらす干し めかじき ホイップクリーム	精白米 サラダ油 薄力粉 有塩バター マカロニ・スパゲティ 砂糖 甘辛せんべい	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム水煮缶 ほんしめじ トマトケチャップ トマト にんじん えのきたけ チンゲンサイ ゼリーミックス みかん缶詰 レモン果汁	484 Kcal	17.0 g	453 Kcal	15.5 g
27	木	麦茶 ラムネ	コッペパン チーズハンバーグ スパゲティサラダ 人参グラッセ コーンクリームスープ	ポテトフライ 麦茶	ぶたひき肉 プロセスチーズ 鶏卵 木綿豆腐 普通牛乳	コッペパン パン粉 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 砂糖 有塩バター フライドポテト 調合油	トマトケチャップ たまねぎ ゆでえだまめ 赤ピーマン きゅうり トマト コーン缶詰粒 にんじん コーン缶詰クリーム あおのり	530 Kcal	13.3 g	546 Kcal	17.0 g
28	金	バイゲンC ウエハース	ごはん みそ焼肉 花野菜のサラダ 煮豆 味噌汁（ふ・わかめ）	マカロニあべかわ 牛乳	ぶたロース 淡色辛みそ 豆きんとん きな粉 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ 釜焼きふ マカロニ・スパゲティ 砂糖 黒砂糖	にんじん もやし にら しょうが カリフラワー ブロッコリー トマト トマトケチャップ 塩わかめ	589 Kcal	21.5 g	522 Kcal	23.3 g
29	土	牛乳 リッツ	ハヤシライス トマトサラダ キウイフルーツ 野菜スープ	バナナケーキ 牛乳	牛ばら しらす干し ベーコン 鶏卵 普通牛乳	ご飯 調合油 和風ドレッシングタイプ ホットケーキミックス 無塩バター 砂糖	たまねぎ ほんしめじ にんじん マッシュルーム水煮缶 トマト かいわれ キウイフルーツ もやし えのきたけ バナナ	525 Kcal	15.8 g	486 Kcal	14.6 g
31	月	牛乳 米はぜ	ごはん 錦そぼろ 焼きさつま揚げ 胡瓜の浅じそ和え 味噌汁（にら、卵）	アイスクリーム マンナ	鶏ひき肉 しらす干し おさかなと野菜のステーキ（FE・DF） 淡色辛みそ 鶏卵 アイスクリーム	精白米 砂糖 ハードビスケット	きゅうり しその葉 にら	465 Kcal	16.1 g	530 Kcal	17.7 g