



8月の予定献立



2022年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
1 15 29	月	・炊き込みピラフ ・大根とツナのサラダ ・野菜スープ	・精白米、胚芽米、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆、コーン（コンソメ、塩コショウ、醤油、油） ・大根、胡瓜、パプリカ、ツナ、すりごま（マヨドレ、ポン酢） ・キャベツ、人参、玉葱（コンソメ、塩コショウ）	・牛乳 ・ミルク餅 （牛乳、砂糖、片栗粉、きな粉）
2 16 30	火	・ハヤシライス ・キャベツとミカンのサラダ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋（ハヤシルウ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油、酒、砂糖） ・キャベツ、人参、みかん缶、ブロッコリー（青じそドレッシング）	・牛乳 ・ジャムサンド （食パン、いちごジャム、マーガリン）
3 17	水	・中華丼 ・ブロッコリーのナムル ・春雨スープ	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、蒲鉾（鶏ガラ、にんにく、生姜、醤油、酒、塩、片栗粉、ごま油） ・ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ（にんにく、塩コショウ、鶏ガラ、ごま油） ・春雨、人参、ニラ（鶏ガラ、塩）	・牛乳 ・豆のおやき （小麦粉、甘納豆）
31	水	・ごはん ・おから入りナゲット ・ほうれん草サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・おから、鶏ミンチ、豆腐（卵、片栗粉、塩胡椒、生姜、にんにく、ケチャップ、油） ・ほうれん草、ツナ、キャベツ、人参（マヨドレ、醤油） ・大根、わかめ、葱（味噌）	・牛乳 ・とうもろこし ・お菓子 
4 18	木	・ごはん ・バーベキューチキン ・ジャーマンポテト ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、ケチャップ、ウスターソース、砂糖） ・じゃが芋、玉葱、ベーコン、パセリ（ハーブソルト） ・キャベツ、人参、葱（コンソメ、醤油）	・牛乳 ・麩のラスク （麩、グラニュー糖、マーガリン）
5 19	金	・ごはん ・鯖のボン酢焼き ・切り干し大根煮 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（ボン酢、塩、酒） ・切干大根、油揚げ、人参、三度豆（砂糖、醤油、みりん） ・もやし、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 5日・お楽しみおやつ 19日・オレンジ  ・お菓子
6 20	土	・ケチャップライス ・果物 ・わかめスープ	・精白米、胚芽米、ロースハム、玉葱、人参、コーン（コンソメ、ケチャップ、塩コショウ）・果物 ・わかめ、白ごま、長ネギ（鶏ガラ、醤油）	・牛乳 ・お菓子
8 22	月	・ごはん ・厚揚げと豚肉炒め  ・トマトとチーズ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚肉、葱、キャベツ、もやし、人参（鶏ガラ、生姜、ニンニク、醤油、塩） ・トマト（塩）、鉄チーズ ・板湯菜、ほうれん草、人参（塩、醤油）	・牛乳 ・マカロニきな粉 （マカロニ、きな粉、砂糖、塩）
9 23	火	・ごはん ・鯖の塩焼き ・うどんサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（塩、酒） ・乾麺、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、みりん、砂糖、酒、酢） ・冬瓜、人参、青ネギ（味噌）	・牛乳 ・ぶどうゼリー（ぶどうジュース、アガー、寒天、砂糖）  ・お菓子
10 お誕生日 参観の日 24	水	・ごはん  ・豆腐ハンバーグ ・マカロニサラダ ・レタススープ24日・スイカ	・精白米、胚芽米 ・豆腐、合挽ミンチ、玉葱（卵、パン粉、塩胡椒、ナツメグ、お好みソース、油） ・マカロニ、ブロッコリー、ツナ（マヨドレ、酢、塩胡椒） ・レタス、玉葱、人参（コンソメ、醤油）24日・スイカ	・牛乳 ・小松菜ホットケーキ （小松菜、ホットケーキミックス、卵、豆乳、シロップ）
25	木	・ごはん  ・生姜焼き ・スティック胡瓜 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、人参、もやし、ニラ（生姜、砂糖、醤油、みりん、酒） ・胡瓜（塩） ・サツマイモ、人参、葱（味噌）	・牛乳 ・ヨーグルト  ・お菓子
12 26	金	・ごはん  ・ちくわの磯辺焼き ・南瓜サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪（マヨドレ、青のり） ・南瓜、胡瓜、人参、ロースハム（マヨドレ、塩コショウ） ・人参、麩、三つ葉（塩、醤油）	・牛乳 ・お楽しみおやつ 
13 27	土	・冷麺  ・果物 ・焼きじゃが	・中華麺、ささみフレック、胡瓜、トマト、わかめ（砂糖、醤油、みりん、酢、ごま油） ・果物 ・じゃが芋（塩、青のり、油）	・牛乳 ・お菓子 

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。



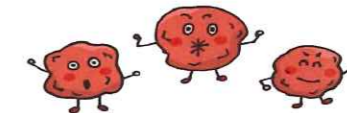
給食だより

2022年度
桂ぶどうの木こども園

真夏の日差しがキラキラと照り付ける日が続いています。熱中症を予防するためにも日中の長い外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。

天然のクエン酸の力

クエン酸は、野菜や果物、動物組織などに含まれている成分のことです。



夏バテしないように気を付けて、暑い夏を乗り切りましょうね。

クエン酸に期待される効果として、

- ・疲労回復を助ける。
- ・血糖値が上がるのを抑制する。
- ・胃腸の働きを整える。
- ・便秘や下痢を解消する
- ・活性酸素を取り除く。
- ・マグネシウムやカルシウム、鉄の吸収をたすける。
- ・食欲を増進させる。
- ・尿量をふやす。
- ・殺菌する
- ・においを抑える。 などです。

クエン酸は梅干しや果実、野菜やお酢に含まれているので意識してとるようにしましょう。

園ではばら組さんの作った梅シロップを水で薄めて梅ジュースにして飲んだり、ゆり組さんの作った梅干しを給食に添えて食べたりします。

