

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<p>今月の13日(火)から16日(金)まではお弁当になります。スプーン、フォーク、お箸を忘れないようにしましょう。涼しい所に置きますが、保冷剤も入れてきてください。 ご協力よろしくお願ひします。</p> <p>☆献立は食材により、変更する場合があります。</p>	<p>ちゅうしょく</p> <p>☆あかいじはあたらしいメニューです</p> <p>みまじ10じのおやつ</p> <p>3じのおやつ</p> <p>りにゅうしょく</p>	<p>ごはん</p> <p>さけのみそマヨやき</p> <p>エリンギのバターいため</p> <p>すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>おからとバナナのケーキ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>つけもの</p> <p>すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>マドレーヌ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>ジャージャーそうめん</p> <p>おくらとコーンのサラダ</p> <p>よなしのコンポート</p> <p>コンソメスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>ケーキ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・ふに</p>	<p>ツナピラフ</p> <p>やさいソテー</p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>
5	6	7	8	9	10
<p>えびピラフ</p> <p>じゃがいものオイルむし</p> <p>コンソメスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>あんぱん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>ゴマロール</p> <p>マトウダイのオランダあげ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>ホイップヨーグルト</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>スパゲッティ</p> <p>ナポリタン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ひとくちゼリー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>カレーケーキサレ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・とうふに</p>	<p>ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>つけもの</p> <p>すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>マドレーヌ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>さげごはん</p> <p>きりこんぶのもの</p> <p>みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>ベーコンピラフ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>やさいジュース</p> <p>やさいいりおかゆにざかな</p>
12	13	14	15	16	17
<p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>おべんとう</p>	<p>おべんとう</p>	<p>おべんとう</p>	<p>おべんとう</p>	<p>まぜごはん</p> <p>もの</p>
<p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>ベビーランチ</p>	<p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>ベビーランチ</p>	<p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>ベビーランチ</p>	<p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>ベビーランチ</p>	<p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>ベビーランチ</p>	<p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>
19	20	21	22	23	24
<p>しらすごはん</p> <p>きんぴら</p> <p>みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>ロールパン</p> <p>チキンカツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>マーボーどん</p> <p>ブロッコリーの</p> <p>おかかあえ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>たこやき</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにとうふに</p>	<p>ごはん</p> <p>かわりやきざかな</p> <p>ほうれんそうと</p> <p>しめじのいためもの</p> <p>みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>いちごクリームパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>カレーうどん</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>スキムミルク</p> <p>マーメレードケーキ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・ふに</p>	<p>ウインナーピラフ</p> <p>やさいサラダ</p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>やさいジュース</p> <p>やさいいりおかゆにざかな</p>
26	27	28	29	30	31
<p>ごはん</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>さといもとだいのもの</p> <p>みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>むしパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>とりごもくごはん</p> <p>こまつなのいためもの</p> <p>すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにとうふに</p>	<p>はいがロール</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ごまずあえ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>ストロベリー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>かきたまうどん</p> <p>わかめのあえもの</p> <p>りんごゼリー</p> <p>スキムミルク</p> <p>おにぎり</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・ひきにくに</p>	<p>こめこパン</p> <p>サワラのようふうやき</p> <p>きのこソテー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>バナナ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>ツナピラフ</p> <p>やさいソテー</p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>りんごジュース</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>

# 給食だより



## 8月の目標 夏の暑さに負けない

千波保育園 ~令和6年度 8月号~  
給食室 長谷川・生井・富田・秋生

毎日暑い日が続き、いよいよ夏本番を迎えますね。保育園で育てた夏野菜も、大きくなり収穫されています！  
収穫した夏野菜は給食で提供しています。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り越えましょう！

### 夏野菜カレーライス

みんな大好きカレーライスに今回は夏野菜を使いました！  
使った夏野菜は **かぼちゃ** **なす** **ピーマン**。食材は他にも **たまねぎ** **にんじん** **豚肉** が入っています。  
保育園のカレーライスには塩分の摂りすぎを防ぐ為、作ったブラウンルウを入れます。  
食材を炒めて煮込んだところに、ブラウンルウを入れ馴染ませます。



ブラウンルウとは小麦粉を茶色くなるまでバターで炒めたルウのことを言います。

沸騰したら、火を止めてカレールウを入れます。塩で味を整えて最後に火を通したかぼちゃを入れます。  
ピーマンは保育園で収穫したのを使っているの、みんなに分かりやすく見せる為、最後に盛り付けました。



給食を食べている子ども達の様子です♪ ピーマンが苦手な子でもカレーに入っているとおいしそうに食べてくれました。  
みんなの喜ぶこえが聞くことが出来て、嬉しく思います。



### 8月31日は「野菜の日」

8月31日は 8(や) 3(さ) 1(い) のごろ合わせから野菜について「もっと知って、食べて欲しい」との願いから「野菜の日」とされています。  
野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、免疫力を高め風邪の予防に効果的です。  
毎日の食事では野菜をしっかり揃えたバランスの良い食事を心がけましょう。

