きゅうしょくだより

8月の食育目標は
「暑さに負けずしっかり食べる」です！

旬の食べ物
なす・トマト・パプリカ・ズッキーニ
チンゲン菜・きゅうり・ゴーヤ

3歳以上児　エネルギー　539Kcal
　　塩分　　1．8g
3歳未満児　エネルギー　462Kcal
　　塩分　　1．6g

2023
たんぽぽ保育園

日	曜日	昼食 主食	主菜	副菜	副菜	汁	おやつ
1 15 29	火	きんぴらごはん こめ 豚肉 人参 ごぼう 白滝 いんげん 醤油 三温糖 塩 出汁		きりぼしだいこんのにもの 切干大根 人参 小松菜 油揚げ 出汁 醤油 三温糖	たたききゅうり きゅうり 醤油 塩 ごま ごま油	なすととりにくのみそしる なす 鶏肉 出汁 味噌	おかかおにぎり たくあん こめ おかか 醤油 ごま 塩 醤油
2 16 30	水	ごはん	やきとりふうに こめ 鶏肉 じゃが芋 油 醤油 三温糖	じゃこにんじん 人参 しらす ごま油 醤油	つるむらさきのなっとうあえ 納豆 つるむらさき もやし ほうれん草 醤油 鰹節	きのこのすーぷ しめじ えのき 玉ねぎ 出汁 塩 醤油	しゅがーとーすとここあぎゅうにゅうめろん 食パン バター 三温糖
3 17 31	木	ごはん	やきにくいため こめ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが にら 油 酒 三温糖 塩 醤油 ごま 片栗粉	トマト トマト	とうもろこし とうもろこし	もろへいやとあぶらあげみそしる 油揚げ モロヘイヤ 出汁 味噌	ちゃーはんすいか こめ 油 豚ひき肉 人参 ピーマン 玉ねぎ 塩 醤油
4 18	金	ごはん	かれいのムニエル こめ かれい 米粉 片栗粉 塩 バター	ピーマンとえのきのじゃこいため ピーマン えのき しらす 醤油 ごま油	フレンチサラダ きゃべつ きゅうり みかん缶 酢 三温糖 塩	れたすとにんじんのすーぷ レタス 人参 出汁 塩	みずようかんぎゅうにゅう ぶどう あずき 三温糖 水 塩 寒天
5 19	土	ハヤシライス こめ 人参 玉ねぎ 豚肉 エリンギ トマト ハヤシルウ		こふきいも じゃが芋 塩		きゃべつともやしのすーぷ きゃべつ もやし 出汁 塩 醤油	わかめおにぎり なし こめ わかめ しらす 醤油 塩
7 21	月	ごはん	めだいのみそに こめ めだい 醤油 三温糖 酒 出汁	こうやとうふのにくどうふ 高野豆腐 玉ねぎ 豚肉 醤油 三温糖 みりん 削り節 油	さんしょくごまあえ 小松菜 もやし 人参 三温糖 醤油 ごま	とうがんのすましじる 冬瓜 油揚げ 塩 醤油 出汁	てづくりぱん（つなこーん）ここあぎゅうにゅう なし 強力粉 塩 三温糖 油 イースト 水 ツナ コーン マヨネーズ
8 22	火	ごはん	すぷた こめ	ずっきーにのなむる 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン パイン 出汁 油 三温糖 醤油 ケチャップ 酢 ごま油	ごましおふりかけ ズッキーニ もやし 塩 にんにく ごま油 ごま	わかめすーぷ ごま 塩	よーぐるとあえかんぱん わかめ ねぎ 出汁 塩 醤油 ヨーグルト 生クリーム グラニュー糖 メロン みかん缶 桃缶
9 23	水	ごはん	さばのしおこうじやき こめ さば 塩こうじ	じゃがいもきんぴら じゃが芋 人参 三温糖 みりん 醤油 油	こまつなののりあえ 小松菜 もやし 海苔 出汁 醤油	たまねぎととうふのみそしる 玉ねぎ 豆腐 出汁 味噌	ぐだくさんすいとんぎゅうにゅう なし 米粉 豆腐 豚肉 白菜 人参 かぼちゃ ねぎ 出汁 味噌 みりん
10 24	木	かれーそば 大麦麺 鶏肉 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 塩 醤油 みりん カレー粉 出汁 三温糖 片栗粉		ちくわのいそべあげ ちくわ 片栗粉 米粉 油 青のり	ころころさらだ じゃが芋 トマト 大豆 きゅうり パプリカ 油 酢 三温糖 醤油		こうやどうふのそぼろおにぎり ぶどう こめ 高野豆腐 出汁 醤油 三温糖 みりん 鶏ひき肉 ねぎ 油
25	金	たこらいす こめ きゃべつ にんにく ひき肉 玉ねぎ 人参 油 米粉 カレー粉 ケチャップ トマトホール缶 ソース しょうゆ 塩 三温糖 チーズ		やさいすていっく いんげん パプリカ きゅうり スナップえんどう マヨネーズ 味噌		もやしとにんじんのすましじる もやし 人参 出汁 塩 醤油	ここあさんどぎゅうにゅう すいか 食パン ココア 三温糖 バター
12 26	土	ねぎしおぶたどん 米 豚肉 ねぎ 人参 なたね油 塩 みりん 酒 片栗粉 ごま油		かぼちゃ かぼちゃ		わかめともやしのすーぷ わかめ もやし 出汁 塩 醤油	こーんおにぎり なし こめ コーン 塩 醤油
14 28	月	ごはん	まーぼーどうふ こめ 豆腐 鶏ひき肉 人参 ねぎ にら にんにく しょうが 油 ごま油 三温糖 醤油 ケチャップ みそ 片栗粉	ばんばんじー きゅうり ささみ 三温糖 醤油 酢		きくらげのちゅうかすーぷ きくらげ チンゲン菜 えのき 春雨 出汁 塩 ごま油	まかろにきなこぎゅうにゅう すいか マカロニ きなこ 三温糖 塩

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。
★うさぎ組はおやつの牛乳を週に2回（月・金）飲みます。

水ようかん（4日・18日）は
あずきを煮るところから手作りしています。
豆の甘味も感じられ、暑い夏にさっぱり
食べられます。

野菜スティック（25日）
毎月旬の野菜を野菜スティックとして提供しています。子どもたちは“味噌”をつけて食べるのが大好き！パリパリとした食感も楽しめます。

終戦の日 原爆の日

8月の6日・9日は**原爆の日**、15日は**終戦の日**です。
戦争が起こったことや、お米がなくても小麦粉で**すいとん**を作ってお腹を満たしていたんだよ、という話をしながら、ぱんだ・きりん・ぞう組さんの前ですいとんを作ります。
普段、温かいごはんを食べられていることに感謝して食事をしたいと思います。

☆食育紹介☆

とうもろこしの皮むき ・ 玉ねぎの皮むき
ピーマンの種取り　　など、様々な野菜に触れ、匂いを嗅ぎ、触感を楽しみながらお手伝いしました。

給食で使う大きな冬瓜を抱っこしてみたり、
ゴーヤを触ってみたり・・・
食べるだけでなく、“五感”を使って食を楽しみました。

きりん組はデイキャンプでお買い物に行ったり、ピザやサラダを作りました。自分で作ったごはんの味は格別！
美味しそうに食べていました。

たんぽぽレ・シ・ピ♪

手作り・マーボー豆腐

材料（大人2人　子ども2人）

- 木綿豆腐・・・1丁（300g）
- 豚ひき肉・・・120g
- ねぎ・・・・1本
- にら・・・・1/2株
- しょうが・・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ
- 水　・・・90cc
- みそ・・・大さじ2
- 醤油・・・大さじ1
- ケチャップ・・・小さじ1
- 三温糖・・・小さじ1

（混ぜておく）

作り方
1. 豆腐はさいの目、野菜はみじん切り、にらは3cm位の長さに切っておく。
2. フライパンにごま油を敷き、にんにく・しょうがを入れて弱火で火をつけ、香りがしてきたら人参・ねぎ・豚ひき肉を炒める。
3. 火が通ったら味付けをし、水と豆腐を加え煮込む。
4. 豆腐に火が通たらニラを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

保育園で人気の辛くない・手作りマーボー豆腐です。
大人は豆板醤を加えると辛みがでます。