



8月の給食だよ

すみれ乳児院 2015年8月1日発行

蒸し暑い日が続いて、夏本番の8月がやってきました。暑さの中を過ごすだけでも体力を使います。夏バテしないためにも食欲が落ちないように工夫した食事メニューを考えていきたいです。オクラやとうもろこしなど栄養いっぱいの夏野菜を上手に取り入れて、暑い季節の食卓をきれいに彩りましょう。今月は夏野菜を代表する栄養満点で甘くて美味しい『とうもろこし』の紹介をします。新鮮で水分たっぷりの夏野菜をたくさん食べて、元気な夏をお過ごしください。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。



8月の食卓より

小さな手でしっかりとつかんだ、トマト！

たんぼほクラスでは、少し涼しくなった夕方にベランダにある農園に遊びに行き、トマトやナスなどの新鮮な野菜に触れてきました。離乳食が始まっている子はできたトマトを手に持ち大人が口にしているのを真似て、持っているトマトを口に入れたりしていました。離乳食が始まっていない子も興味津々で野菜や土に手を一生懸命伸ばし野菜を採ろうとしていました。お部屋の中ではなかなか感じることでできない食材に触れるという経験をする事が出来ました。

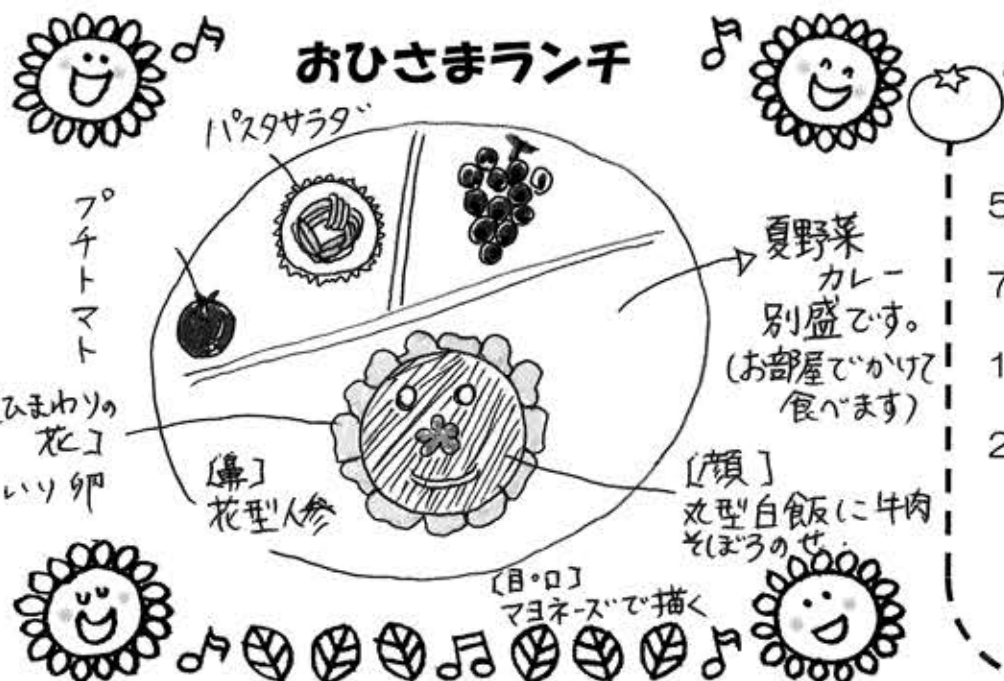




8月 予定献立表

すみれ乳児院 2015年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯、鶏のきし焼き 牛蒡の炒め煮、みそ汁 ぶどう	牛乳かん お茶	ナスのミートドリア さつま芋サラダ スープ
2日 16日 30日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	あんかけチャーハン キャベツスープ煮 ぶどう	菓子・乳酸飲料	ハヤシライス ブロッコリーサラダ
3日 17日 31日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯 牛肉みそ焼き 炒めなます 清まし汁、ぶどう	ホットケーキ 牛乳	ご飯、スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ スープ、なし
4日 18日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 18日パン朝食	五目ビーフン チンゲン菜炒め煮 スープ	ヨーグルト お茶	若布ご飯、鮭のあげほの焼き トマトサラダ 清まし汁、なし
5日 19日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯、豚しゃぶ ナスのみそ煮、清まし汁、ぶどう 19日：おひさまカレープレート	実習生さんの手作りおやつ コロコロかぼちゃ	ご飯、白身魚のカレームニエル キャベツのバター風味煮 スープ、なし
6日 20日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	ツナチャーハン 冬瓜のあんかけ ぶどう	実習生さんの手作りおやつ 豆乳プリン ※20日 菓子・牛乳	ご飯、チリコンカーン マカロニサラダ、スープ なし
7日 21日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	焼きそば 白菜煮 ぶどう	【年長クラス】とうもろこし 菓子・牛乳	ご飯、鶏のから揚げ キャベツのごま酢 清まし汁、なし
8日 22日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯、鯖の塩焼き 肉じゃが、みそ汁 ぶどう	わらび餅 お茶	ご飯、レバー入り煮込みバーグ ブロッコリーソテー スープ、なし
9日 23日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	親子丼 ナスのスープ煮 ぶどう	菓子・牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト
10日 24日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯、揚げ豆腐 ピーマン炒り煮、みそ汁 ぶどう	アンパンマンポテト 牛乳 24日：スイカ割り	ご飯、豚肉のカレー炒め なすのごまマヨ、清まし汁 なし
11日 25日	(火)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ツナの和風パスタ さつま芋の昆布煮 ぶどう	ヨーグルト お茶	ご飯、まさご揚げ 筑前煮、清まし汁 なし
12日 26日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯、豚の変わり焼き しのだ煮、みそ汁 ぶどう	キャロットゼリー お茶	ご飯、鯖のおろし煮 そうめんサラダ、清まし汁 なし
13日 27日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	エビピラフ 白菜のスープ煮 ぶどう	ピザトースト 牛乳	ご飯、豆腐ハンバーグ ピーマンきんぴら みそ汁、なし
14日 28日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 14日パン朝食	冷やしうどん 冬瓜煮 ぶどう	豆腐団子 お茶	ご飯、おからコロック おくらのおかか和え 清まし汁、なし



果物は変更の可能性があります。

8月の給食予定

- 5日、6日：実習生さんの手作りおやつ
- 7日、14日：年長クラス・とうもろこしの皮むき
- 19日：誕生日食 おひさまカレープレート
- 24日：スイカ割り



朝食パンのお買いもの

4日：Bクラス 25日：Aクラス