

2021年8月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 雑穀ごはん 夏野菜のキーマカレー (乳) 野菜サラダ チーズ (乳) 牛乳 オレンジ	3 雑穀ごはん 魚の香味揚げ ほうれん草のナムル 厚揚げの味噌汁 牛乳 ◎おにぎり	4 雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 (鶏) 胡瓜のオイル漬け にら入りかき卵汁 (卵) 牛乳 アイスクリーム (卵) (乳)	5 ふりかけごはん 冷たいスパゲッティ (卵) 枝豆 コンソメスープ (卵) 牛乳 ◎じゃこトースト (卵) (乳)	6 雑穀ごはん えびしゅうまい 蒸し野菜 こんにやくのかか煮 ワカメスープ 牛乳 ◎ふかし手 (さつま手)	7 雑穀ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め 大豆と昆布の煮物 きのこのすまし汁 コロコロラスク (卵) (乳)	8 山の日
9 振替休日	10 雑穀ごはん 豚肉と切干大根の煮物 野菜のピーナツ和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 チーズ (乳) ビスコ (乳)	11 雑穀ごはん 牛肉とじゃが芋のきんぴら炒め おかかトマト 麩とワカメのすまし汁 牛乳 ◎ひじき入りココアマフィン	12 雑穀ごはん 魚のレモン焼き 春雨サラダ (卵) 高野豆腐の味噌汁 牛乳 ◎納豆入り肉団子	13 雑穀ごはん ポークカレー (乳) ミックスサラダ おかし	14 雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りきゃべつ ポテトサラダ (卵) 豆腐の味噌汁 おかし	15
16 南瓜のじゃこ天 パンサンスー (卵) うす揚げとチンゲン菜の味噌汁 牛乳 ◎ブルーベリー百玉	17 雑穀ごはん サラダうどん (鶏) (卵) 切り昆布の煮物 牛乳 ◎ザモザ	18 雑穀ごはん あんかけ丼 けんちん汁 牛乳 フルーツゼリー (卵) (乳)	19 愛情弁当の日 牛乳 ◎麩のシュガーラスク (乳)	20 雑穀ごはん 魚のパン粉焼き もずくの酢の物 大根の味噌汁 牛乳 ◎マカロニ三きな粉	21 雑穀ごはん 八宝菜 かき卵汁 (卵) じろごサンド (乳)	22
23 雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の中華うま煮 汁ビーフン 牛乳 バナナ	24 雑穀ごはん トマトのハヤシ汁 (牛) (鶏) (乳) コールスロースラダ 牛乳 アイスクリーム (卵) (乳)	25 雑穀ごはん 魚の南蛮漬け グリンリーフ トマト もずくのすまし汁 牛乳 ◎南瓜のモンブラン (乳)	26 昆布ごはん 冷麺 (卵) 枝豆 牛乳 ◎水ようかん	27 食パン (乳) タンドリーチキン (鶏) (卵) レタス オニオンスープ (卵) 牛乳 ケーキ (卵) (乳)	28 雑穀ごはん 厚揚げと茄子のオイスター炒め きんぴら味噌汁 コロコロほてこ (卵) (乳)	29
30 雑穀ごはん 酢豚 いんげんの胡麻和え のっぺい汁 牛乳 ヨーグルト (乳)	31 雑穀ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 (鶏) ピーマンの甘辛煮 (卵) しめじとうす揚げの味噌汁 牛乳 ◎ホッペケーキ					

夏でも手洗い・うがい!

手足口病やプール熱と言う病気は“夏かぜ”とも呼ばれていて、冬に流行るかぜと、症状がよく似ています。

これらの原因となるウイルスは、気温が高いときに元気になります。かからないようにするためには、やはり「手洗い」・「うがい」です。

また、手洗いは「食中毒」の予防にも繋がります。

手洗い・うがいをして、毎日を元気に過ごしましょう!



スイカは「くだもの」? 「野菜」?

夏の暑い日、ちょっと食欲がないときにも冷やしてさっぱり食べられるスイカ。甘くて水分もたっぷりですが…、実はくだものではなく、野菜である! という話は聞いた事ありませんか? ウソのように思えますが、スイカは本当に野菜なのです。

< 野菜の特徴 >

- ① 田や畑でつくられる
- ② ごはんやパンのような「主食」ではない
- ③ 手を加えず、そのまま食べられている
- ④ 木ではなく、草になる

以上のような特徴を持つのが野菜だそうです。

ちなみにスイカのほかにイチゴやメロンも“くだものっぽい野菜”として扱われています。