

# 8月の食事だより

社会福祉法人小松市大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 月津こども園

R2.8.1

毎日暑く、いよいよ夏本番ですね。  
元気に夏を過ごすためにも遊んだあとは、こまめな水分補給をして、十分に睡眠をとって夏を乗り越えましょう。

## 7月21日は 土用の丑の日

7月21日(火)の給食に、うなぎのひつまぶしを食べました。土用の丑の日には「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。

栄養士が、子どもたちに意味を伝えると「大好きやしいっぱい食べた〜い」という声が上がりました。食事中は「うなぎってお魚ねんよ」「タレが染みて美味しい!」と、嬉しそうに食べる姿が見られました。



## オリパラメニュー ~ノルウェー編~ フィッシュスープ

タラ、サケ、ニンジンなどが豊富なノルウェーでは、とてもポピュラーなスープです。  
地方によって使う魚や調味料が違います。



## 続々と♪ 夏野菜、採れています!

子どもたちが園の畑やプランターで育てている、きゅうりやトマト、枝豆など野菜が実り、続々と収穫の時期を迎えています。各クラスで収穫した旬の新鮮な野菜は給食職員が、子どもたちにどんな料理にして食べたいかを聞いて、塩もみや枝豆ごはんにして提供しています。



## ☆人気メニュー紹介☆ なすと鶏肉の南蛮漬

〈材料子ども4人分〉

- 鶏もも肉 160g
- 料理酒 大さじ1/2
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- なす 1本
- 人参 1/2本
- ピーマン 1こ
- 葱 少々
- おろし生姜 1かけ
- 酢 小さじ1
- 醤油 大さじ4
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒に漬けておく。
- ② なすは小さめに乱切りし、水にさらしておく。
- ③ 人参・ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。葱は粗いみじん切りにする。
- ④ 鍋に③と少々の水を入れ、軟らかくになったらAを入れ、味を調える。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、②のナスは水気を切って素揚げ、①は片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥ ④に⑤を入れて和えたら出来上がり。

A



# 8月のこんだて

日	曜	給食に関する行事	午前おやつ (未満児)	献立名	午後おやつ (全児)	離乳食名
1	土		お茶 せんべい	スパゲティイタリアン ショア	お茶 せんべい	鶏ぞうすい スティック野菜
3	月		お茶 ポーロ	夏野菜カレー 福神漬 ドレッシングサラダ ぶどう ☆	牛乳 トマトチーズケーキ	かぼちゃのそぼろ煮 野菜あん トマトスープ
4	火		牛乳 せんべい	鶏のレモン焼き かまぼこサラダ 大根スープ ☆	ヨーグルト	スティック野菜 そぼろあん 味噌汁
5	水		牛乳 バナナ	魚のカレー揚げ オクラの納豆和え 味噌汁 ☆	ミルク せんべい	煮魚 納豆和え 味噌汁
6	木		ショア	江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ バナナ ☆	バナナミルク クラッカー	きゅうりの旨煮 味噌汁 野菜のそぼろ煮
7	金		お茶 チーズ	豚肉のしょうが焼き すいか コーンかきたまスープ ☆	牛乳 夏野菜ピザトースト	煮奴 野菜あん すまし汁
8	土		お茶 せんべい	冷やしいなりうどん チーズ	お茶 せんべい	野菜ぞうすい マッシュポテト
11	火		牛乳 ビスケット	チキンクリームシチュー オレンジ 切干し大根のゴマネーズ和え ☆	アイスクリーム	肉じゃが 野菜の旨煮 味噌汁
12	水		牛乳 ぶどう	マーボー丼 春雨のごま酢和え 梨 ☆	フルーツ入り ソフトゼリー	マーボー豆腐 きゅうりの旨煮 すまし汁
13	木		お茶 チーズ	カレー豚丼 バナナ トマトとわかめのサラダ ☆	野菜ジュース せんべい	マッシュポテト トマト煮 味噌汁
14	金		お茶 せんべい	パン ジュース	お茶 せんべい	鶏ぞうすい 野菜の旨煮
15	土		お茶 せんべい	パン ジュース	お茶 せんべい	野菜ぞうすい マッシュポテト
17	月		お茶 ポーロ	ビーフシチュー 和風サラダ バナナ ☆	ミルク せんべい	スティック野菜 味噌汁 きゅうりの旨煮
18	火		牛乳 せんべい	なすと鶏肉の南蛮漬 トマト 春雨スープ ☆	ヨーグルトあえ	トマトあん 野菜の旨煮 すまし汁
19	水		桃ゼリー	中華丼 ほうれん草のナムル 蒸しシューマイ ☆	いちごミルク クッキー	白菜の軟らか煮 味噌汁 ほうれん草の旨煮
20	木		お茶 クラッカー	魚の塩焼き コーンサラダ 小松菜のスープ ☆	お茶 枝豆の塩ゆで	キャベツの旨煮 魚の野菜あん 小松菜のスープ
21	金		牛乳 梨	豚肉と大豆の磯煮 チーズ キャベツのツナ和え ☆	アイスクリーム	ひじき煮 野菜のそぼろ煮 すまし汁
22	土		お茶 せんべい	味噌ラーメン ヨーグルト ☆	お茶 せんべい	鶏味噌ぞうすい スティック野菜
24	月		お茶 ポーロ	じゃが芋のポターージュ トマト チキンサラダ ☆	牛乳 クッキー	トマトの旨煮 ポターージュ キャベツの軟らか煮
25	火		牛乳 バナナ	魚の南蛮漬 すまし汁 キャベツの即席漬 ☆	ミルク せんべい	魚の味噌煮 野菜あん すまし汁
26	水		ヨーグルト	エビピラフ 鶏のから揚げ パンサンスー 豆腐スープ ☆	レモンムース	きゅうりの旨煮 そぼろ煮 味噌汁
27	木		牛乳 オレンジ	かぼちゃとなすのミートソースかけ 小松菜のツナ和え 味噌汁 ☆	牛乳 揚げパン	かぼちゃの甘煮 野菜の旨煮 青菜のスープ
28	金	オリパラ メニュー	ショア	フィッシュスープ バナナ ほうれん草の磯和え ☆	バナナミルク ビスケット	ほうれん草の旨煮 そぼろあん 味噌汁
29	土		お茶 せんべい	焼きそば ショア	お茶 せんべい	野菜ぞうすい さつま芋の甘煮
31	月		お茶 チーズ	ぎょうざ入りスープ すいか トマトのココロサラダ ☆	牛乳 マドレーヌ	青菜の旨煮 そぼろ煮 すまし汁

※ 未満児の主食 ごはん・・・☆

パン・・・☆