



給食 だより

平成31年度(2019年度)幼保連携型認定こども園 島之内保育園

一年で一番暑い季節になりました。暑い日が続くと食欲が落ちてきます。また、屋内外の気温差で体力もうばわれ、疲れやすくなります。水分をこまめに取り、食事もしっかり取って夏バテにならないよう元気に過ごしましょう。



たんじょうかい メニュー

8月28日(水)

- ※ごはん
- ※ハンバーグ
- ※ヨーグルトサラダ
- ※コーンスープ
- ※スパゲッティ



＜ 夏野菜カレー かぼちゃとミンチの味噌煮 ＞

夏野菜カレー…なす・スッキーニ・かぼちゃ

かぼちゃとミンチの味噌煮…かぼちゃ



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱をからだの中から冷やしてくれます。

食欲が落ちるこの季節には、カラフルなビタミンカラーが、食欲を刺激します。夏の栄養補給にぴったりです。



お盆



お盆といえば、帰省や盆踊りや花火を楽しむ夏休みのイベントのようですが、本来は、年に1回、先祖の精霊を迎え、供養する行事です。

盆踊りは15日の夜に、ご先祖様があの世に帰る最後の夜を盛大にもてなす行事です。ナスとキュウリで作る飾りは、ナスが精霊、キュウリを精霊馬といい、精霊馬は足が速く、ご先祖様があの世から早く家に戻ってくるための乗り物、一方、精霊牛は歩くのが遅いため、少しでもこの世にとどまれるように、ゆっくりとあの世に戻るときに乗り物です。

日	曜	副 食	午後のおやつ	主 食	午前のおやつ
1	木	ソーメン流し ポテトサラダ 宮崎黒豚メンチカツ ブロッコリー	アイスクリーム クラッカー	ごはん	ヨーグルト
2	金	夏野菜のカレー メロン ごまじゃこサラダ	牛乳 フルーツポンチ	ごはん	ヨーグルト
3	土	ぶっとん煮 みそ汁 果物	牛乳 おにぎり 漬物	ごはん	牛乳
5	月	かぼちゃとミンチのみそ煮 リャンパンサンスー 麩のすまし汁	ミルク あられ 手作りプリン	ごはん	牛乳 コーンフレーク
6	火	タンドリーチキン 添)レタス ミネストローネ 果物(パイン缶)	牛乳 せんべい 果物(バナナ)	ごはん	ヨーグルト
7	水	魚の変わり衣まぶし 添)トマト おかか和え 豆腐スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ごはん	牛乳 あられ
8	木	八宝菜 かぼちゃのみそ汁 きゅうりのレモン風味あえ	ミルク 煮豆 せんべい	ごはん	牛乳 果物(りんご)
9	金	焼き魚 添え(レタス) とうふチャンフルー おくらのみそ汁 果物(みかん缶)	牛乳 きなこトースト	ごはん	ヨーグルト
10	土	冷やし中華風 キャベツのスープ	牛乳 果物(バナナ)	ごはん	牛乳
13	火	特別保育 弁当・おやつ持参			
14	水				
15	木				
16	金	じゃが芋のうま煮 なすのみそ汁 ツナコーンサラダ	牛乳 チーズ 果物(オレンジ)	ごはん	牛乳 クッキー
17	土	ぶっとん煮 みそ汁 果物	牛乳 おにぎり 漬物	ごはん	牛乳
19	月	かぼちゃとミンチのみそ煮 リャンパンサンスー 麩のすまし汁	ミルク あられ 手作りプリン	ごはん	牛乳 コーンフレーク
20	火	タンドリーチキン 添)レタス ミネストローネ 果物(パイン缶)	ミルク せんべい 果物(バナナ)	ごはん	ヨーグルト
21	水	魚の変わり衣まぶし 添)トマト おかか和え 豆腐スープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ごはん	牛乳 あられ
22	木	八宝菜 かぼちゃのみそ汁 きゅうりのレモン風味あえ	ミルク 煮豆 せんべい	ごはん	牛乳 果物(りんご)
23	金	焼き魚 添え(レタス) とうふチャンフルー おくらのみそ汁 果物(みかん缶)	牛乳 きなこトースト	ごはん	ヨーグルト
24	土	冷やし中華風 キャベツのスープ	牛乳 果物(バナナ)	ごはん	牛乳
26	月	トンカツ わかめスープ 添え(キャベツ、トマト、きゅうり)	お茶 冷やしそうめん	ごはん	牛乳 せんべい
27	火	魚と野菜の甘酢あん かにまき風汁 きゅうりの昆布和え	ミルク(牛乳) ゆで枝豆 おかき	ごはん	ヨーグルト
28	水	たんじょうかい	ジュース みるくっこ	ごはん	牛乳 せんべい
29	木	魚のチーズ焼き さっぱり酢の物 五目汁	アイスクリーム クラッカー	ごはん	牛乳 果物(バナナ)
30	金	夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 フルーツポンチ	ごはん	ヨーグルト
31	土	ぶっとん煮 みそ汁 果物	牛乳 おにぎり 漬物	ごはん	牛乳