

令和7年度

8月の給食だより

たから子ども園

《今月のテーマ…暑さに負けない食事をしよう》

夏は暑さにより体力の消耗が激しい季節になります。夏場に食欲を増進させる食事として、カレー粉などのスパイスや、梅・レモンなどの酸味を使ったものがあります。夏バテ予防の為に、水分だけではなく、体を作るたんぱく質もしっかりと摂取するように意識し、元気に夏を乗り切りましょう。



夏におすすめの食材

- 豚肉・・・たんぱく質とビタミンB1が豊富です。特にビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため暑さに負けない体づくりにはおすすめです。
- 夏野菜・・・トマトやオクラなど、旬の野菜は栄養価が高いので効率よく栄養がとれます。
- 大豆製品・・・納豆や豆腐、みそなどの大豆製品はたんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

世界の味めぐり…メキシコのタコス

さまざまなアレンジで楽しんでいる国民食になります。給食ではまだトルティーヤに巻いたりするのが難しいので今月は食べやすくタコライスにし献立に取り入れました。

タコライスのレシピ紹介

【材料】2人分

・合いびき肉 400g ・玉ねぎ 150g ・トマト 40g ・レタス 200g
・おろししょうが 小さじ1 ・おろしにんにく 小さじ1 ・サラダ油 適量
・細切りチーズ 40g

☆調味料☆

・ケチャップ 60g ・ウスターソース 35g ・砂糖 3g
・しょう油 18g ・カレーパウダー 6g

【作り方】

- 1、玉ねぎはみじん切りにしトマトは1cm角、レタスは1cm幅に切る
- 2、フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉、おろししょうが、おろしにんにくを入れ中火で炒める。
- 3、玉ねぎを加え透き通るまで炒め☆の調味料を加え1分程度炒め合わせる。
- 4、器にご飯を盛りレタスを広げてのせ炒めた肉をのせ、トマト、チーズをのせて完成。



8月の献立予定表



日	曜	未満児のおやつ	副 食	3時のおやつ
1	金	牛乳 バナナ	じゃが芋のサッパリ煮 マカロニサラダ もずく汁	牛乳 チョコチップ蒸しパン
2	土	牛乳 クッキー	(お盆の集い) ハヤシライス	
4	月	牛乳 ウエハース	タイピーエン 切干大根煮 ふりかけ	牛乳 おからクッキー
5	火	牛乳 衛生ボーロ	サバの塩焼き 糸寒天の酢の物 豆乳入りみそ汁	牛乳 フライドポテト
6	水	牛乳 リッツ	ナスとひき肉のゴマみそ炒め 味のり 春雨汁	牛乳 ひまわりゼリー
7	木	牛乳 みかん缶	ビビンバご飯 ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 きな粉揚げパン
8	金	牛乳 せんべい	(夏祭りごっこ) 焼きそば 豆腐汁 フランクフルト 冷やしきゅうり・トマト	麦茶 たこ焼き風おにぎり
9	土	牛乳 丸ボーロ	親子丼	牛乳 おかし
12	火	牛乳 クラッカー	照り焼きチキン ワカメの酢の物 なめこのみそ汁	牛乳 バナナココアケーキ
13	水	牛乳 クッキー	ハヤシライス	牛乳 ミレービスケット
14	木	牛乳 せんべい	マーボー丼	牛乳 サッポロポテト
15	金	牛乳 衛生ボーロ	和風カレー丼	牛乳 丸ボーロ
16	土	牛乳 リッツ	中華丼	牛乳 おかし
18	月	牛乳 ウエハース	焼き肉 たたききゅうりの昆布和え ナスのみそ汁	牛乳 ごまスティック
19	火	牛乳 丸ボーロ	ポークビーンズ ウインナー オニオンスープ	牛乳 コーン揚げ
20	水	牛乳 クラッカー	南瓜のそぼろ煮 オクラ納豆 中華スープ	牛乳 ベーコンパン
21	木	牛乳 クッキー	白身魚のみそ漬け焼き フレンチサラダ わかめ汁	麦茶 ところてん風
22	金	牛乳 バナナ	お誕生会 (お子様ランチ)	牛乳 ロールケーキ
23	土	牛乳 せんべい	カレーライス	牛乳 おかし
25	月	牛乳 衛生ボーロ	ミネストローネ チンジャオロース 味のり	牛乳 きな粉ラスク
26	火	牛乳 リッツ	白身魚のカレーマヨコーン焼き 和風サラダ 二郎玉スープ	麦茶 みかんヨーグルト
27	水	牛乳 ウエハース	松風焼き キャベツともやしのゆかり和え きのこのすまし汁	牛乳 じゃが芋のガレット
28	木	牛乳 丸ボーロ	鶏肉の唐揚げ オーロラサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズクッキー
29	金	牛乳 みかん缶	冷やし肉うどん トマトときゅうりの浅漬け	麦茶 青菜おにぎり
30	土	牛乳 クラッカー	牛丼	牛乳 おかし

★お誕生会：🇮🇹🇲🇽 タコライス 五目玉子焼き
スパゲティサラダ 麴のすまし汁 飲むヨーグルト