

令和5年度

8月の献立表(2~5歳児)

幼保連携型認定こども園 近田幼稚園

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
21 月 A	ごはん なすのミートスパゲティー スープ(れんこん)	合挽きミンチ ベーコン 	玉ねぎ 人参 なすび ピーマン れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティー	パイナップルケーキ パイナップル 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
22 火 A	ごはん オムレツ 大豆スープ	卵 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 しめじ コーン ブロッコリー なすび	七分つき米 砂糖 	あん団子 小豆 白玉粉
23 水 B	ごはん ウインナーのフリッター 野菜のチャプチェ 味噌汁(南瓜)	ウインナー 卵 鶏ミンチ 味噌 	玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり なら 南瓜 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく	なっばにぎり 小松菜 七分つき米
9/4 月 A	ごはん 焼きそば 味噌汁(豆腐)	豚ミンチ 味噌 豆腐 	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ みつば	七分つき米 そば 	★バナナ

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

夏野菜を食べよう！

夏の野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育っています。

夏野菜はたっぷりの水分を含むために、体温を下げ、含まれるビタミンは体の調子を整える働きをします。スーパーでお買いものをする時、どの野菜も一年中目にしますよね。ふと、この野菜って…？と思うように、いつが旬なのか分からないことがあります。でも、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう！



- < 南 瓜 > ビタミンCやカロチンを多く含み、加熱しても損失が少ないです。甘みもあって、いろいろな調理方法で美味しく食べれますね。
- < ピーマン > ビタミンCを多く含む野菜です。疲労回復効果が高いです。
- < トマト > ビタミンCを多く含み、うまみ成分のグルタミン酸を多く含みます。夏の体力回復にとっても効果があります。
- < な す > 淡白な味。くせがないですね。油と調理すると相性がよくて美味しさ倍増です。
- < おくら > 幼稚園で食べたときに「星だ！」と歓声があがる野菜です。スープも好評です。

