


令和3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
25 水 特	ハヤシライス 野菜の味噌ドレ	牛肉 味噌	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	七分つき米 春雨 砂糖	マカロニきなこ マカロニ きな粉 砂糖
26 木 A	ごはん あんかけ焼きそば スープ(冬瓜)	豚肉 	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 小松菜 えのき 冬瓜 パセリ	七分つき米 そば 片栗粉	チーズパン チーズ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー
27 金 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが(カレー風味) 味噌汁(きのこ)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき ねぎ	七分つき米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	★バナナ
9/2 木 A	ごはん 南瓜のチーズ焼き 豆乳スープ	ウインナー チーズ 豆乳 鶏肉	南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 小松菜 エリンギ	七分つき米 	パイナップルケーキ パイナップル 豆乳 砂糖 ホットケーキミックス

♪ ★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 > 淡泊な味。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。

