



令和4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
22 月 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(野菜)	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 なすび 小松菜 ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく	★バナナ
23 火 A	ごはん ツナとチーズのオムレツ ポトフ	卵 ツナ チーズ ベーコン 	玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ ブロッコリー パセリ	七分つき米 じゃがいも 	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
24 水 A	ごはん あんかけ焼きそば ワントンスープ	豚肉 鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 えのき レタス ねぎ	七分つき米 そば 片栗粉 わんたんの皮	あんパン 小豆 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
9/2 金 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(根菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん ねぎ	七分つき米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	ラスク 食パン バター 砂糖

♪ ★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。スーパーでお買い物をする時、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。