

# 給食だより

8月の献立

令和6年度

子ども達はたくさん汗をかきながら元気いっぱい過ごしています。汗と一緒にビタミンやミネラルが体の外に出ていってしまう夏は食欲がなくなり、疲れやすくなります。

宮崎産の今旬の野菜を食事に取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

今月の給食にも、トマト、きゅうり、おくら、かぼちなどの野菜や、すいか、メロンなどの果物が登場します。

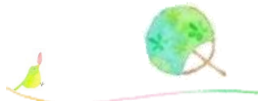


「早寝早起き朝ごはん」を意識しましょう。

生活リズムを整えて、しっかりと食を食べることが大切です。まずは、早起きを心がけ、朝の光を浴びる事を意識してみましょう。

「こまめに水分補給」を行いましょう。

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となって、たくさん排出されるため、こまめな水分補給が欠かせません。飲みものは、麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。



## 今月のレシピ紹介

### タンドリーチキン

【材料 4人分】

- ・鶏小間切肉 300g
- ・調味料
- ・すりおろしにんにく 小さじ1
- ・すりおろししょうが 小さじ1
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・プレーンヨーグルト 大さじ3
- ・カレー粉 小さじ半分
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ1

①鶏肉に塩少々をもみ込んだ後調味料に漬け、冷蔵庫に1時間ほど入れておく。

②油を敷いたフライパンで中火で15分ほど焼く。焼き色がついたらふたをして、鶏肉の中まで加熱する。

＊レタスやトマトを添えて皿に盛り付けると、彩りがよくなります。

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	木	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのごスープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
2	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 南瓜の味噌汁	牛乳 メロントースト	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 豆腐の柔らかか煮 スープ
3	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	月	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	火	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	お茶 カップヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
7	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 冷やしそうめん	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
8	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 メロン クラッカー	牛乳 ビスコ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
9	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ 胡瓜のレモン風味和え 海藻スープ	お茶 プリン せんべい	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
10	土	ごはん サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 手作りパン	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ トマトの柔らかか煮 スープ
12	月	山の日の振替休日			
13	火	ごはん 八宝菜 胡瓜のおかかサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳 すいか せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ
14	水	ごはん タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダパンクンスープ	牛乳 フルーツ入り オレンジゼリー	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
15	木	ごはん チキンカツ ひじきとチーズのサラダ きのごスープ	お茶 カップヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
16	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 南瓜の味噌汁	牛乳 メロントースト	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 豆腐の柔らかか煮 スープ
17	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
19	月	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜の味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	火	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	お茶 カップヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 豆腐 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	お茶 冷やしそうめん	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
22	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 メロン クラッカー	牛乳 ビスコ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
23	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ 胡瓜のレモン風味和え 海藻スープ	お茶 プリン せんべい	牛乳 バナナ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	土	ごはん サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 手作りパン	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ トマトの柔らかか煮 スープ
26	月	ごはん 魚のムニエル(レモンソース) ポテトサラダ おくらのすまし汁	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
27	火	ごはん 鶏のから揚げ トマト 冷やし汁	牛乳 すいか せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ
28	水	誕生会	お茶 アイスクリーム クラッカー	牛乳 チーズ	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
29	木	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのごスープ	お茶 カップヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
30	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え 南瓜の味噌汁	牛乳 メロントースト	飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 豆腐の柔らかか煮 スープ
31	土	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ

## お誕生会メニュー

2色おにぎり タンドリーチキン 南瓜のオープン焼き  
ナポリタンスパゲッティ キャベツサラダ 夏野菜のスープ すいか  
3時のおやつ  
お茶 アイスクリーム クラッカー

※行事により献立が変更する場合があります。