

給食だより 8月

2018.8.1

札幌北ゆりかご保育園

先日の夏まつり、おつかれさまでした！暑いなか、たくさんのお手伝いもありがとうございました。今年の全国合研は職員から中野先生と私、若林が参加させて頂きます。たくさん学び、刺激を受け、今後の保育、給食に生かしていきたいです！よろしくお預りします、行ってきます！！

	主 食	副 食	午後のおやつ
1 水	ごはん	みそ汁(油あげ・キャバツ) マーボー豆腐 小松菜ごまあえ	フルーヨーグURT ワッフル こんぶ
2 木	肉味噌スパゲティ	お茶 (ほうれん草とモヤしのサラダ)	五目ちまき 煮め
3 金	わかめごはん	みそ汁(大根・五ネギ) 白菜のりあえ ホック照り焼き ズッキーニソテー	チーズサンド 煮干し
4 土	冷麦	とり肉と野菜の煮物 ブロッコリー	おかし 果物
6 月	ごはん	みそ汁(芋・五ネギ) 豚肉の生姜焼き トマト	(ほうろく)フッキー うの花あげ こんぶ
7 火	パン	クリームシチュー 魚のごま焼き ブロッコリーマヨネーズ	バナナ 芋でとうきび 芋けんぴ
8 水	ごはん	みそ汁(油あげ・白菜) 豆腐の五目焼き きゅうりの中華あえ	レーズンパンケーキ きなこせんべい 煮め
9 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 コロコロサラダ	ゆかりおにぎり バジせん 煮干し
10 金	ごはん	みそ汁(大根・ワカメ) ちりめんごぼう 火炙り魚(サンマ) カリフラワーカレーポワール	豆パン のりせんべい スイカ
13 月	ごはん	みそ汁(五ネギ・キャバツ) サバの生姜焼き トマト じゃがいも炒め煮	ドーナツ ベジカリん 煮干し
14 火	木こり風スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	カップケーキ フォースティック 煮め
15 水	ごはん	清汁(白菜・五ネギ・人参) 炊飯納豆 スティックきゅうり	干し芋 (ほどき)かりんとう こんぶ
16 木	夏野菜カレー	お茶 千草煮	おかし 煮干し
17 金	ごはん	みそ汁(シヤブワカメ) 魚の照り焼き ブロッコリーナムル 切干大根炊飯納豆	ピザトースト おからチップ りんご
18 土	冷麦の肉味噌がけ	大根と厚揚げの煮物 甘酢きゅうり	おかし 果物
20 月	ごはん	みそ汁(キャバツ・五ネギ) ホッケねぎみそ焼き 小松菜とエノケの磯あえ 手の煮ころがし	うの花あげ 黒ごまスコーン こんぶ
21 火	パン	ミネストローネ チリコンカン カリフラワー	サグシ カレーポワール 煮干し
22 水	とうきびごはん	清汁(豆腐・ワカメ) 魚の塩田揚げ スティックきゅうり 果物	ポテトサラダ ミントマドレーズン フッフル セリー こんぶ
23 木	ミートソーススパゲティ	お茶 (ほうれん草とリンゴのサラダ)	干し芋 枝豆 メロン
24 金	ごはん	みそ汁(芋・五ネギ) 焼き魚(サンマ) モヤしの酢の物 インゲン豆の煮	トマトパン きなこせんべい 煮め
25 土	五目冷麦	大根ごぼう煮 ブロッコリー	おかし 果物
27 月	ごはん	みそ汁(白菜・キャバツ) サバ味噌煮 スティックきゅうり ごぼう含の煮	レーズンパンケーキ ベジせん 煮干し
28 火	パン	かぼちゃシチュー チキンマトリテー きのこソテー	フライドポテト のりせんべい こんぶ
29 水	ごはん	みそ汁(油あげ・大根) とり肉と豆腐のみそ炊飯 (ほうれん草納豆あえ)	ゆでとうきび (ほどき)かりんとう スイカ
30 木	納豆スパゲティ	お茶 炊飯納豆	わかめおにぎり 二色せんべい 煮干し
31 金	とりごぼうごはん	みそ汁(キャバツ・五ネギ) 大根きんぴら 魚の生姜焼き 煮豆	(ほうろく)フッキー ベジカリん 煮め



8月の予定

7日(火) かき氷パーティー

13日(月)
14日(火)
15日(水)

お休みの日

22日(水) 8月のお誕生会

8月下旬に 異年令の水遊び遠足を 予定しています。

ゆりかご保育園の給食から、子どもたちに人気の野菜メニューを2つ紹介します！ぜひお家で作って下さい。



8月は野菜摂取強化月間です！！

札幌市では平成16年度から「健康さぽ321」推進の一環として、8月を野菜摂取強化月間として定め、啓発を行っています。

「健康さぽ321」では野菜の平均摂取目標量を1日あたり、成人で350gとしていますが、実際に摂取している量は男性で297g、女性で281gです。(平成28年度) 野菜摂取量の増加は体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患などの予防にも効果があるので、積極的に摂りたいですね！！(ちなみに4〜5歳児の摂取目標量は1日あたり200gです)

モヤしのナムル

- 材料(子ども5人分)
 - ・モヤし 100g
 - ・小松菜 50g(1束くらい)
 - ・人参 5g(お好み量)
 - ・しょうゆ 5g
 - ・ごま油 2g
 - ・白すりごま 4g(お好み)
- 作り方
 - ① モヤし、小松菜は食べやすい大きさに切り、人参はせん切りにして茹でる
 - ② ①に★を和えて完成！

ほうれん草納豆あえ

- 材料(子ども5人分)
 - ・ゆきわり納豆 75g
 - ・ほうれん草 (60g(1束で約200gで可))
 - ・しょうゆ 7g
- 作り方
 - ① ほうれん草を食べやすい大きさに切り、茹でる
 - ② 納豆にしょうゆをよく混ぜ、水をよく切ったほうれん草に和えて完成！