



2021. 8月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	日		
2	月	黒豆おこわ 麩みそ汁 カレイ照り焼き きゅうり酢の物 高野豆腐煮 グレープフルーツ	ぱりんこ お好み焼き 牛乳
3	火	三色丼 えのきすまし汁 ごぼうごまマヨ和え すいか	白い風船 ココアボーロ 牛乳
4	水	レーズンロールパン トマトスープ 鶏マーマレード焼き インディアンサラダ バナナ	カルシウム ウエハース フルーツケーキ 牛乳
5	木	わかめごはん かぼちゃみそ汁 豆腐ハンバーグ チンゲン菜和え物 オレンジ	味しらべ あんトースト 牛乳
6	金	麦ごはん 中華たまごスープ チンジャオロース ポテトサラダ グレープフルーツ	カルシウム せんべい みかんゼリー 牛乳
7	土	(お弁当の日)	
8	日		
9	月	(祝日)	
10	火	ゆかりごはん 貝だくさん汁 ゆで豚ボン酢和え ひじきサラダ オレンジ	マリー ヨーグルトケーキ 牛乳
11	水	雑穀ごはん なすみそ汁 あじ南蛮漬け 枝豆とコーン白和え グレープフルーツ	野菜かりんとう もちもちチーズパン 牛乳
12	木	冷やしうどん 松風焼き 小松菜お浸し すいか	ぱりんこ 焼き豚おむすび
13	金	(お弁当の日)	
14	土	(お弁当の日)	
15	日		
16	月	ホットドッグ ポテトポタージュ マカロニサラダ グレープフルーツ	カルシウム せんべい スコーン 牛乳
17	火	ねばねば丼 大根みそ汁 揚げしゅうまい 人参きんぴら チーズ オレンジ	きなこウエハース ココアサンド 牛乳
18	水	しょうがツナごはん カマボコすまし汁 鶏ピザ焼き 大根酢の物 バナナ	野菜せんべい あんこスティックパイ 牛乳
19	木	枝豆ごはん もずくスープ ポークピカタ キャベツとしらす青しそ和え グレープフルーツ	味しらべ アメリカンドッグ 牛乳
★20	金	洋風ちらし寿司 オクラすまし汁 エビフライ かぼちゃサラダ ミニトマト すいか	白い風船 パフェ
21	土	ナポリタン かみかみサラダ りんご 牛乳	ボーロ 菓子
22	日		
23	月	カレーライス ゆで卵 大根コーンサラダ オレンジ 牛乳	五穀ビスケット アイスヨーグルト
24	火	高菜ごはん とろろ昆布すまし汁 高野豆腐肉詰め煮 ほうれん草みそマヨ和え グレープフルーツ	ぱりんこ りんごホットケーキ 牛乳
25	水	麦ごはん キャベツみそ汁 鮭香味焼き そうめんサラダ 黒豆煮 バナナ	カルシウム ウエハース オレンジフレンチトースト 牛乳
26	木	ふりかけごはん わかめスープ チーズコロッケ ピーマンツナ炒め オレンジ	マリー リッツサンド 牛乳
27	金	ジャージャー麺 たまごサラダ トマト グレープフルーツ 牛乳	野菜せんべい 塩昆布おむすび
28	土	鶏ごぼうごはん 豆腐みそ汁 きゅうりともずくの酢の物 バナナ	ボーロ 菓子
29	日		
30	月	ジャムサンド きのことスープ ポテトチーズ焼き フレンチサラダ レバーケチャップ煮 オレンジ	白い風船 五平もち 牛乳
31	火	雑穀ごはん じゃが芋みそ汁 鶏の唐揚げ 三色和え グレープフルーツ	味しらべ マヨ蒸しパン 牛乳

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※3歳未満児の10時のおやつには、スキムミルクがつきます。



8月行事食

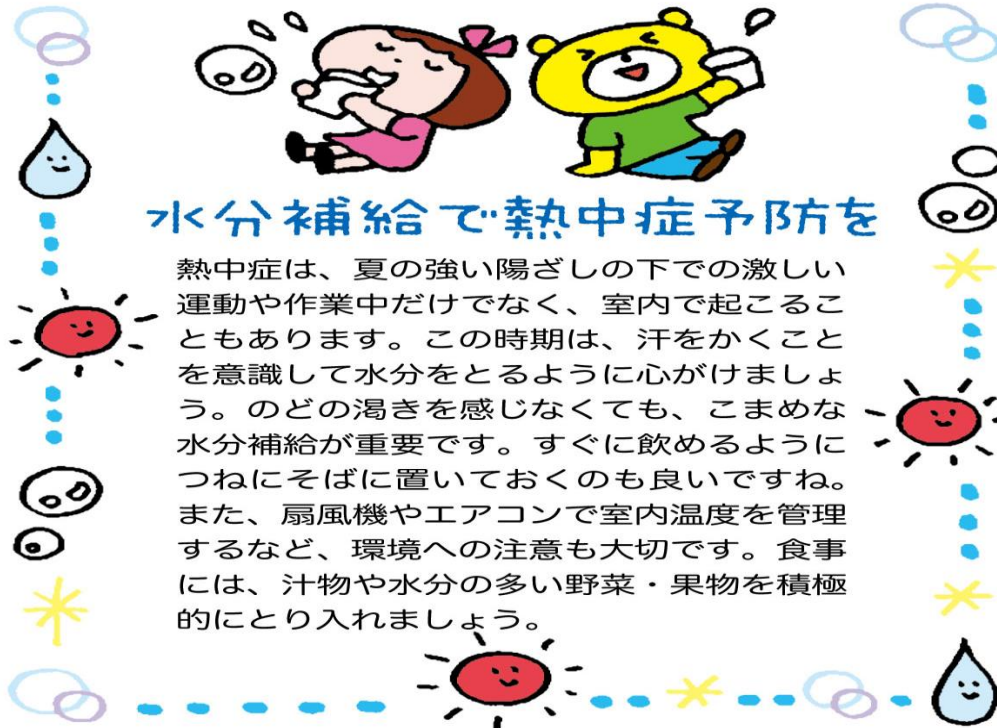
★20日(金) お誕生会

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心掛けましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫をしましょう☆彡



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



夏野菜ピザ



★ 材料 (4人分) ★

- ・強力粉 ……100 g
- ・薄力粉 ……100 g
- ・塩 ……小さじ1
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・水 ……100cc
- ・ケチャップ ……30cc
- ・チーズ(ピザ用) ……160 g
- ・なす ……1本
- ・ピーマン ……2個
- ・ミニトマト ……8個
- ・ベーコン ……40 g

★ 作り方 ★

- ①ボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れ指でざっくりと混ぜる。そこに、オリーブオイルと水を合わせたものを加え練りませる。
- ②粉っぽさがなくなったら、手のひらで押すようにしてよくこね、なめらかな生地にする。ラップに包んで室温で30分ほどねかせる。
- ③生地を4等分にし、丸めてからめん棒で2～3mmの厚さに伸ばす。
- ④具材を食べやすい大きさに切り、ケチャップをぬった生地のにのせ、最後にチーズをトッピングしてオーブンで10～15分間焼く。