



給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
		1	火	麻婆豆腐 こふき芋 とうがんのスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 塩 ごま とうがん えのき わかめ コンソメ しょうゆ 塩 米	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 いちごジャム 牛乳
		2	水	鮭の塩焼き みかんサラダ みそ汁 ごはん	鮭 塩 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 もやし ねぎ かつおだし みそ 米	(2・16日)コーンチーズ蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 コーン チーズ (30日)ソフトせんべい ビスコ 牛乳
		3	木	オムレツ トマトサラダ コンソメスープ ごはん	卵 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 トマト きゅうり きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	りんごかん 粉寒天 水 三温糖 りんごジュース 牛乳
		3	木	ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ ロールパン	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 豆乳 みそ パン粉 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	
		4	金	魚の竜田揚げ ゆかり和え すまし汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳
		5	土	煮込みうどん チーズ わかめラーメン	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
		7	月	バナナ 豚肉のみそ炒め 春雨スープ ごはん	中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 バナナ 豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 だし入りみそ しょうゆ みりん 春雨 ベーコン 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	黒糖ロール まがりせんべい 牛乳 ヨーグルト チョコビスケット
		8	火	鶏団子とかぼちゃの煮物 小松菜のふりかけ みそ汁 ごはん	かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 しょうゆ 塩 だし汁 しょうゆ 三温糖 小松菜 ごま 塩 人参 きゃべつ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
		9	水	魚の塩麹焼き 切干大根煮 みそ汁 ごはん	さわら 塩麹 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ 米	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳
		10	木	豆乳カレーライス わかめサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油	幼児 蒸しとうもろこし 乳児 蒸しとうもろこし ハイハイ 牛乳
		25	金	魚の照り焼き いんげんとささみの和え物 うどん汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 みりん いんげん(三度豆) ささみ 人参 ごま しょうゆ マヨドレ 干しうどん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
		26	土	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	ベジロール 雪の宿 牛乳
		28	月	鶏のマーマレード焼き ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 きゃべつ 人参 もやし ごま 三温糖 しょうゆ なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にされる食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



8月の給食だより

きりしま保育園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています
 暑いとつい手がでてしまう冷たい物ですが、冷たい物のとりすぎは
 おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます
 特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ
 食欲不振の原因にもなるため注意しましょう



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。
 大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょ。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです
 夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増やすだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

調理室より



いよいよ夏本番です！
 引き続き、食中毒に気をつけながらおいしい給食を作っていきます。
 幼児のクラスではナスやオクラ、トウモロコシなど夏野菜の収穫をへて給食に入れてくださいと持ってきてくれます。
 その日のおつゆに入れる事が多いですが、自分たちが育てたお野菜は格別!!
 喜んで野菜も食べられるのは素敵ですね。



給	日時	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1	29	火	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ	(1日)りんごサブレ (29日)いちごサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 (1日)りんごジャム (29日)いちごジャム 牛乳	ゆかりごはん
			こふき芋 とうがんのスープ ごはん	三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 塩 ごま とうがん えのき わかめ コンソメ しょうゆ 塩 米		
2	16 30	水	鮭の塩焼き	鮭 塩	(2・16日)コーンチーズ蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油 コーン チーズ (30日)ソフトせんべい ビスコ 牛乳	ベジロール
			みかんサラダ みそ汁 ごはん	みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 麩 もやし ねぎ かつおだし みそ 米		
3	17	木	オムレツ	卵 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖	りんごかん 粉寒天 水 三温糖 りんごジュース 牛乳	わかめごはん
			トマトサラダ コンソメスープ ごはん	トマト きゅうり きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米		
31			ハンバーガー	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 豆乳 みそ パン粉		
			フレンチサラダ コンソメスープ ロールパン	鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 きゃべつ 油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン		
4	18	金	魚の竜田揚げ	さわら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳	サラダせんべい
			ゆかり和え すまし汁 ごはん	ほうれん草 もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ 塩 みりん 米		
5		土	煮込みうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい
			ごはん(ふりかけ) わかめラーメン ごはん(ふりかけ)	米 青菜 中華めん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 ごま塩		
7	21	月	豚肉のみそ炒め	豚肉 玉ねぎ 人参 なす 油 だし入りみそ しょうゆ みりん	ヨーグルト チョコビスケット	ソフトせんべい
			春雨スープ ごはん	春雨 ベーコン 玉ねぎ わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米		
8	22	火	鶏団子とかぼちゃの煮物	かぼちゃ 鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 しょうゆ 塩	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳	ひじきごはん
			小松菜のふりかけ みそ汁 ごはん	だし汁 しょうゆ 三温糖 小松菜 ごま かつお節 塩 人参 きゃべつ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米		
9	23	水	魚の塩麴焼き	さわら 塩麴	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳	カスタード ロールパン
			切干大根煮 みそ汁 ごはん	切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ 米		
10	24	木	豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩	幼児 蒸しとうもろこし 乳児 蒸しとうもろこし ハイハイ 牛乳	鮭フレークごはん
			わかめサラダ	小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米		
25		金	魚の照り焼き	かれい しょうゆ 三温糖 みりん	おからケーキ 小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 おから ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	まがりせんべい
			いんげんとささみの和え物 うどん汁 ごはん	いんげん(三度豆) ささみ 人参 ごま しょうゆ マヨレ 干しうどん わかめ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 米		
26		土	和風ちゃんぽん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩	ベジロール 雪の宿 牛乳	お子様せんべい
			ごはん(ふりかけ)	米 ゆかり		
28	月		鶏のマーメレード焼き	鶏肉 にんにく マーメレード しょうゆ 塩 酒	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳	ぼたぼた焼き
			ごま和え みそ汁 ごはん	きゃべつ 人参 もやし ごま 三温糖 しょうゆ なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ 米		

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



8月の給食だより

こうたり保育園

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています
 暑いとつい手がでてしまう冷たい物ですが、冷たい物のとりすぎは
 おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます
 特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ
 食欲不振の原因にもなるため注意しましょう



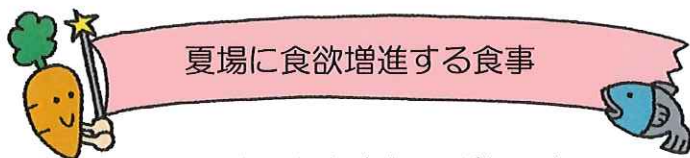
五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

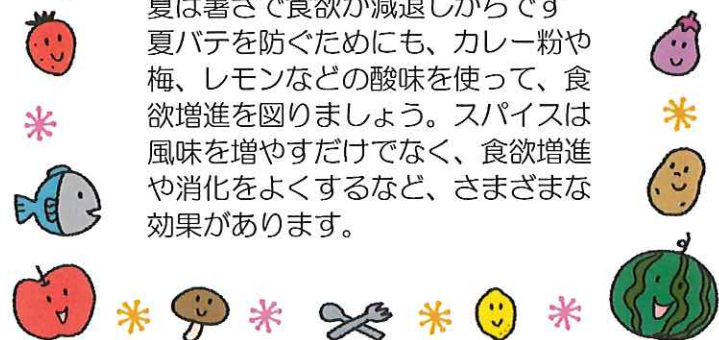
五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです
 夏バテを防ぐためにも、カレー粉や
 梅、レモンなどの酸味を使って、食
 欲増進を図りましょう。スパイスは
 風味を増やすだけでなく、食欲増進
 や消化をよくするなど、さまざまな
 効果があります。



調理室より



おやつに使うトウモロコシの皮むきを年長組さんにお手伝いしてもらいました。
 実の数だけあると言われる長くて沢山あるヒゲも、とてもきれいにとってくれました。
 「自分たちで皮をむいたトウモロコシ！」とおやつを楽しみにしていたようです。