



8月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園
令和6年7月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日(曜日)	献立名	食品名
8月 1日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆フライドパンブキン	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 南瓜・油・塩
8月 2日(金)	☆ごはん ☆そうめんとほうれん草のすまし汁 ☆鮭のムニエル風 ☆スティック野菜 ☆バナナ ☆牛乳	米 そうめん・ほうれん草・醤油・塩・かつお節・昆布 鮭・塩・米粉・油 さやうり・砂糖・味噌・酢 バナナ 牛乳
	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・バナナ) ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子 ☆バターロール ☆キャベツとコーンのスープ ☆なすミートグラタン風 ☆大根ツナサラダ ☆オレンジ ☆牛乳	牛乳 りんご・バナナ ヨーグルト 鉄強化菓子 ロールパン キャベツ・ホールコーン・醤油・塩・かつお節 なす・油・豚ももひき肉・玉葱・ケチャップ・トマトピューレ・塩・パン粉・粉チーズ・パセリ 大根・ツナフレーク・さやうり・油・酢・醤油・砂糖・塩 オレンジ 牛乳
8月 3日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
8月 17日(土)	☆わかめうどん ☆大根含め煮 ☆りんご(完了食・バナナ) ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・わかめ・人参・玉葱・干椎茸・長葱・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 大根・砂糖・醤油 りんご・バナナ 牛乳
8月 5日(月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・ｷｬｲﾄﾞﾌﾙｰﾂ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆マドレーヌ	牛乳 りんご・キウイフルーツ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・バター
8月 19日(月)	☆ごはん ☆油揚げと小松菜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆大根とさやうりの酢の物 ☆オレンジ ☆牛乳	米 油揚げ・小松菜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 大根・さやうり・酢・醤油・砂糖・塩 オレンジ 牛乳
8月 6日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ゆでとうもろこし ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 とうもろこし・塩 せんべい
8月 20日(火)	☆ごはん ☆じゃが芋と人参の豆乳味噌汁 ☆ハンバーグ ☆小松菜お浸し ☆スイカ ☆牛乳	米 メークイン・人参・無調整豆乳・味噌・煮干し 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 小松菜・醤油・かつお節 スイカ 牛乳
8月 7日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆豆パン	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 豆パン
8月 21日(水)	☆ごはん ☆水菜とわかめの味噌汁 ☆炒め納豆 ☆さやいんげんごまめえ ☆メロン ☆牛乳	米 水菜・わかめ・味噌・煮干し 納豆・豚ももひき肉・玉葱・人参・油・醤油・卵 さやいんげん・すりごま・醤油・砂糖 メロン 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
8月 8日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャージャーめん	牛乳 オレンジ 牛乳 うどん・もやし・豚ももひき肉・長葱・生姜・味噌・醤油・酒・油
8月 22日(木)	☆ごはん ☆ほうれん草とふのりの味噌汁 ☆ほっけごま焼き ☆さつま芋のミルク煮 ☆パイ ☆牛乳	米 ほうれん草・ふのり・味噌・煮干し ほっけ・酒・醤油・みりん・米粉・片栗粉・すりごま・油 さつま芋・牛乳・バター・砂糖・塩 パイ 牛乳
8月 9日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 バナナ 鉄強化チーズ ビスケット
★8月 23日(金) 二期始業式	☆ごはん ☆豆腐と大根の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆ほうれん草と人参のナムル ☆スイカ ☆牛乳	ごはん 豆腐・大根・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・薄力粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース ほうれん草・人参・醤油・ごま油 スイカ 牛乳
8月 10日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・ｷｬｲﾄﾞﾌﾙｰﾂ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 りんご・キウイフルーツ 牛乳 せんべい
8月 24日(土)	☆トマトスープパググティ ☆ほうれん草コーンおえ ☆オレンジ ☆牛乳	トマトスープ・豚ももひき肉・玉葱・人参・キャベツ・ホウレンソウ・にんにく・油・かつお節・パン粉・砂糖・味噌・醤油・塩・かつお節・昆布 ほうれん草・ホールコーン・醤油 オレンジ 牛乳
8月 13日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・ｷｬｲﾄﾞﾌﾙｰﾂ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー ☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ(0-2歳児) ☆夏野菜カレー ☆大根生姜おえ ☆オレンジ ☆牛乳	牛乳 りんご・キウイフルーツ 牛乳 クラッカー 米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚ももひき肉・玉葱・なす・スライス・人参・黄ピーマン・にんにく・生姜・油・醤油・カレー粉・福神漬け 大根・生姜・醤油・砂糖 オレンジ 牛乳
8月 14日(水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
8月 28日(水)	☆ふりかけごはん ☆南瓜と長葱の味噌汁 ☆豚肉味噌焼き ☆人参甘煮 ☆バナナ ☆牛乳	米・ふりかけ 南瓜・長葱・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・醤油・味噌・みりん・酒 人参・砂糖・塩 バナナ 牛乳
8月 15日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 ビスケット
★8月 29日(木)	☆冷やしラーメン ☆りんご(完了食・ﾓﾓ)・メロン ☆牛乳	中華めん・豚肉・卵・さやうり・ミソ・もやし・砂糖・醤油・酢・ごま油・油・昆布・冷やしラーメンの素 りんご(15日)・オレンジ(15日)・メロン(29日) 牛乳
8月 16日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆クラッカー ☆ごはん ☆生揚げと人参の味噌汁 ☆チンジャオロースー ☆フロッコリーおかかおえ ☆オレンジ ☆牛乳	牛乳 バナナ 鉄強化チーズ クラッカー 米 生揚げ・人参・味噌・煮干し 豚ももひき肉・生姜・醤油・砂糖・酒・油・たけのこ水煮・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・片栗粉・ごま油 フロッコリー・醤油・かつお節 オレンジ 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
★8月 26日(月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆アイスクリーム ☆ビスケット ☆わかめごはん ☆切干大根と舞茸の味噌汁 ☆豆腐のツナ焼き ☆甘酢キャベツ ☆メロン ☆牛乳	牛乳 オレンジ アイスクリーム ビスケット 米・わかめ・塩 切干大根・舞茸・味噌・煮干し 焼き豆腐・ツナフレーク・玉葱・人参・油・パン粉・塩・ケチャップ キャベツ・酢・砂糖・塩 メロン 牛乳
★8月 27日(火) 誕生日会	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・約1歳~) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆手作りパン ☆ごはん ☆玉葱とコンのスープ(0-2歳児) ☆夏野菜カレー ☆大根生姜和え ☆ゼリー ☆牛乳	牛乳 りんご・キウイフルーツ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・フォローアップミルク・砂糖・塩・バター 米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 豚もも肉・玉葱・なす・マヨネーズ・人参・黄ピーマン・にんにく・生姜・油・醤油・カレー粉・福神漬 大根・生姜・醤油・砂糖 青りんごゼリー 牛乳
★8月 30日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆こまドーナツ ☆ごはん ☆生揚げと人参の味噌汁 ☆チンジャオロースー ☆フロッコリーおかか和え ☆スイカ ☆牛乳	牛乳 バナナ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・砂糖・いりこま・油 米 生揚げ・人参・味噌・煮干し 豚もも肉・玉葱・生姜・醤油・砂糖・酒・油・たけのこ水煮・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・片栗粉・こま油 フロッコリー・醤油・かつお節 スイカ 牛乳
8月 31日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい ☆醤油ラーメン ☆ぎょうりのツナ和え ☆りんご(完了食・バナナ) ☆牛乳	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい 中華めん・豚もも肉・玉葱・もやし・人参・油・ほうれん草・醤油・塩・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 ぎょうり・ツナフレーク・醤油 りんご・バナナ 牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。
*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。
*みんなの玄関に「ぎょうのぎょうしよく」を展示しております。ぜひご覧ください。


旬の食材

とうもろこし

とうもろこしは、米・麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。

日本で主に食べられているのはスイートコーンという甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。

プリプリの食感を楽しむために、ゆですぎないように注意しましょう。




8月の空に現れる魚の雲

8月はまだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。

空を見あげると、イワシ雲、サバ雲、ウロコ雲といった魚にちなんだ雲が出ることがあります。

空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。



食のウォッチング



8月は「野菜摂取強化月間」です



札幌市では、生活習慣病を予防する観点から、野菜をたくさん摂取することを推奨するため、8月を「野菜摂取強化月間」に定め、毎月1日を「野菜の日」として事業を展開しています。

8月は地物の野菜が豊富に出回る時期です。地域で生産された食品を地域で消費することを地産地消といいます。地産地消のメリットは、新鮮で栄養価の高いおいしい旬の野菜が手に入ることです。また、輸送距離が短くなるので、二酸化炭素排出量やエネルギー消費を抑え、環境負荷の軽減も期待できます。地域の特産物を知ること、地域への愛着や関心が深まり、子どもたちが農業を身近に感じる機会にもなります。

市のホームページには「もっと野菜を食べよう！レシピ」を紹介しています。さっぽろ子育て情報サイトには、保育園レシピも紹介していますので、ぜひご利用ください。



野菜摂取強化事業
(札幌市公式ホームページ)



保育園のレシピ紹介
(さっぽろ子育て情報サイト)

8月4日は8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の日!



(公社)日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として定め、「栄養を楽しむ」生活を応援する日として2017年から始まりました。札幌市は、毎月4日を「栄養の日」と定めています。令和4年札幌市健康・栄養調査結果によると、札幌市民は「野菜不足気味」「食塩とりすぎの傾向」「朝食を食べない人が多くいる」ということがわかりました。毎月4日を日頃の食生活を振り返る機会にしませんか。

夏野菜のカレー



今月の給食から

例年は8・3・1の日にちなみ、夏野菜のカレーを8月31日に提供していますが、今年は31日が土曜日のため平日に取り入れられました。

<材料 幼児4人分>

豚ももスライス 80g	黄ピーマン 1/6個(20g)	ケチャップ 小さじ1弱(4g)
玉葱 3/4個(120g)	サラダ油 小さじ1/2(2g)	中濃ソース 小さじ1弱(4g)
なす 1本(60g)	バター 大さじ2弱(20g)	醤油 小さじ1/2(3g)
ズッキーニ 1/3本(60g)	小麦粉 大さじ2強(20g)	カレー粉 小さじ1/2強(1.5g)
人参 1/2本(60g)	牛乳 約1カップ(160g)	塩 少々
		水 適量

<作り方>

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、黄ピーマンは油でさっと炒めておく。
- ② 鍋を火にかけてバターを完全にとかし、小麦粉を入れ、弱火で焦がさないようにきつね色になるまで炒める。牛乳を加え、だまにならないように混ぜ、ルーを作る。
- ③ 油で玉葱をよく炒め、さらに豚肉、人参を加えて炒め、材料がなくなるくらいの水を加え煮る。
- ④ 人参が煮えたら、なす、ズッキーニを加え煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、②のルーと調味料を加え煮込み、味をととのえる。
※カレー粉は、から炒してから使うと香りが良くなります。
- ⑥ 仕上げに黄ピーマンを加える。

★南瓜・サバウグンなど、お好みの夏野菜を使用しても良いです。

