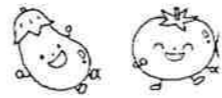
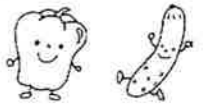


食のウォッチング



8月は「野菜摂取強化月間」です



北海道でも地物の野菜が豊富に出回る時期です。野菜は体の調子を整え免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維を豊富にふくんでいます。茹でたり煮たりすることで柔らかく子どもにも食べやすくなりかさも減ってたくさんの量を食べることができま

す。園では、新鮮な旬の地元野菜を多く使用するようにしています。また、給食に子どもたちが園庭や畑で育てた野菜をとり入れてお子さんが喜んで食べられるように工夫し調理していきます。



1日(木) ごはん すまし汁(ツメクサ・ホトレン草・長葱) 鮭のムニエル風 スティック野菜(きゅうり・人参) トマト 果物 牛乳 フライドパンプキン	2日(金) バターロール スープ(キャベツ・コーン・人参) なすミートグラタン風 (なす・豚肉・玉ねぎ・粉チーズ・パセリ) ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・ツナ・赤パプリカ) 果物 ヨーグルト 毎日果実	3・17(土) わかめうどん (鶏肉・わかめ・人参・玉ねぎ・干椎茸・長ねぎ) 南瓜の含め煮 きゅうりのごま和え 果物 牛乳 星たべよ	5・19(月) ごはん 味噌汁(油揚げ・小松菜・玉ねぎ) 鶏肉のから揚げ 大根と胡瓜の酢の物 (大根・きゅうり・人参・水菜) 果物 牛乳 マドレーヌ
6日(火) 夏まつり 焼きそば(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・青のり) 中華風スープ(水菜・コーン・人参) 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・赤パプリカ) 果物 牛乳 たこ焼き風おにぎり(ごはん・かつお節・青のり・キャベツ・ねぎ・人参)	7日・21日(水) ごはん 味噌汁(水菜・わかめ・えのき) 炒め納豆 (納豆・豚肉・玉ねぎ・人参・卵) さやいんげんごま和え (さやいんげん・赤パプリカ) 果物 牛乳 豆パン	8日・22日(木) ごはん 味噌汁(豆腐・大根・長ねぎ) ヒレカツ ほうれん草と人参ナムル (ほうれん草・人参) 果物 鉄分入りチーズ たべっこどうぶつ	9日・23日(金) ごはん 味噌汁(ほうれん草・フノリ・椎茸) ほっけのごま焼き 厚揚げと人参の含め煮 (厚揚げ・人参・しらたき・いんげん) 果物 牛乳 ジャージャーめん (もやし・豚肉・長ねぎ・生姜)
10日・24日(土) トマトスパゲティ(豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・にんにく・パセリ) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・人参・生姜) 果物 牛乳 ぼたぼた焼き	13日(火) 焼きそば (豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり) 大根わかめ和え (大根・わかめ・人参) 果物 牛乳 星たべよ	14(水) ナポリタン (ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン) キャベツのサラダ (キャベツ・人参・水菜) 果物 牛乳 ばかうけ青のり味	15日(木) 冷やしラーメン (きゅうり・ハム・人参・もやし) ブロッコリー醤油和え (ブロッコリー・コーン) 果物 牛乳 星たべよ
16(金) 焼きうどん (豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・ピーマン) ほうれん草のお浸し 果物 牛乳 ぼたぼた焼き	20日(火) ごはん 豆乳味噌汁(じゃが芋・人参・もやし) ハンバーグ(豚肉・玉ねぎ) 小松菜お浸し(小松菜・人参) 果物 牛乳 ゆでとうもろこし ビスコ	26日(月) ごはん 味噌汁(切干大根・しめじ・もやし) 豆腐のツナ焼き (焼き豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参) 甘酢キャベツ (キャベツ・水菜・人参) 果物 牛乳 カルシウムせんべい	27日(火) 誕生会 赤かぶ青菜ごはん マカロニスープ (マカロニ・玉ねぎ・人参・水菜) パーベキューチキン ほうれん草のサラダ (ほうれん草・ベーコン・赤パプリカ) オレンジゼリー アイスcream ハッピーターン
28(水) ごはん 味噌汁(南瓜・長ねぎ・えのき) 豚肉味噌焼き(豚肉・万能ねぎ) 千切野菜のごま炒め (人参・ピーマン・キャベツ) 果物 牛乳 チーズクラッカー	29日(木) ごはん 味噌汁(生揚げ・人参・長ねぎ) チンジャオオロスー(豚肉・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・生薬) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー・コーン・人参) 果物 牛乳 ムーンライト	30日(金) ごはん 夏野菜のカレー(豚肉・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・人参・黄ピーマン・赤ピーマン) 大根生姜和え (大根・水菜・人参) 果物 牛乳 南瓜パン	31日(土) 醤油ラーメン (豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・ほうれん草) 胡瓜ツナ和え (きゅうり・ツナ・人参) 果物 牛乳 星たべよ

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。
 ☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。



野菜摂取強化事業
(札幌市公式ホームページ)



園給食のレシピ紹介
(さっぽろ子育て情報サイト)

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、給食のレシピも紹介していますので、ぜひご家庭でもご活用ください。

～今月のメニューから～ 〈ジャージャー麺〉

〈材料(大人2人分・幼児2人分)〉 干しうどん・・・230g 豚ももひき肉・・・200g もやし・・・1袋 長ねぎ・・・1/2本 生姜・・・一片 A { 味噌・・・大さじ1と1/2 醤油・・・大さじ1 砂糖・・・大さじ1 酒・・・小さじ1 サラダ油・・・小さじ1	〈作り方〉 ①長ねぎ・生姜をみじん切りにする。 ②うどんを茹でる。 ③もやしを茹でて食べやすい長さに切る。 ④サラダ油で生姜・長ねぎを炒め、そこに豚ひき肉を加え、白くなるまで炒める。 ⑤混ぜ合わせたAの調味料を④に加えて肉味噌を作り、さいごに③のもやしを加える。 ⑥茹でたうどんに⑤の具材をかける。
---	---

