

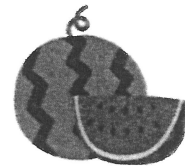
# 8月給食予定献立

令和8年7月24日 厚別西認定こども園

| 1日・15日(土)                                                                                                  | 3日・17日(月)                                                                                                    | 4日(火)夏祭り                                                                                                | 18日(火)                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| トマトツナスパゲティ<br>(トマト・ツナ・玉葱・人参・<br>にんにく・パセリ)<br>白菜えのき和え<br>(白菜・えのき・ピーマン)<br>果物(パイナップル)                        | ごはん<br>みそ汁(生揚げ・チンゲン菜)<br>豚肉味噌焼き<br>(豚肉・玉葱・万能葱)<br>スティック野菜(胡瓜・人参)<br>果物(オレンジ)                                 | 焼きそば(豚肉・キャベツ・玉葱・<br>人参・もやし・ピーマン)<br>ポークスープ<br>(豚肉・大根・コーン・にんにく)<br>ウインナー<br>トマトの中華和え(トマト・胡瓜)<br>果物(スイカ)  | ごはん<br>みそ汁(さつまいも・切干大根)<br>鮭だんご<br>小松菜コーン和え<br>(小松菜・コーン・人参)<br>果物(パイナップル)        |
| 牛乳<br>ぼたぼた焼き                                                                                               | 牛乳<br>フライドパンブキン                                                                                              | 牛乳<br>フルーツポンチ<br>(バナナ・パイナップル・みかん缶・黄桃缶)                                                                  | ヨーグルト<br>毎日果実                                                                   |
| 5日・19日(水)                                                                                                  | 6日・20日(木)                                                                                                    | 7日・21日(金)                                                                                               | 8日・22日(土)                                                                       |
| バターロール<br>スープ(豆腐・長葱)<br>なすミートグラタン風<br>(なす・豚肉・玉葱・トマト・チーズ・パセリ)<br>ブロッコリー生姜和え<br>(ブロッコリー・赤パプリカ・生姜)<br>果物(バナナ) | ごはん<br>豆乳みそ汁(豆乳・白菜・油揚げ)<br>たら味噌マヨドレ焼き<br>ほうれん草おかか和え<br>(ほうれん草・人参)<br>果物(りんご)                                 | ごはん<br>みそ汁(キャベツ・わかめ)<br>鶏肉ごま焼き<br>ごぼうと人参の炒め煮<br>(ごぼう・人参・インゲン)<br>果物(オレンジ)                               | わかめラーメン<br>(わかめ・豚肉・人参・チンゲン菜・<br>コーン・長葱)<br>南瓜の含め煮<br>(南瓜・インゲン・人参)<br>果物(パイナップル) |
| 牛乳<br>焼きおにぎり                                                                                               | 6日アイスクリーム<br>20日牛乳<br>しおA字ビスケット                                                                              | 牛乳<br>ゆでとうもろこし<br>ハッピーターン                                                                               | 牛乳<br>ばかうけ                                                                      |
| 10日・24日(月)                                                                                                 | 25日(火)                                                                                                       | 12日・26日(水)                                                                                              | 13日(木)                                                                          |
| ごはん<br>みそ汁(小松菜・なめこ)<br>チンジャオロースー<br>(豚肉・生姜・たけのこ・<br>玉葱・ピーマン・人参)<br>胡瓜の醤油和え(胡瓜・パプリカ)<br>果物(オレンジ)            | ごはん<br>ポークスープ(豚肉・大根・コーン・にんにく)<br>ほっけのチーズ焼き<br>(ほっけ・チーズ)<br>ひじきの五目煮(ひじき・鶏肉・<br>人参・はるさめ・グリーンピース)<br>果物(パイナップル) | ごはん<br>ハヤシライス<br>(豚肉・玉葱・人参・しめじ・トマト)<br>チンゲン菜中華和え<br>(チンゲン菜・黄パプリカ)<br>果物(バナナ)                            | 焼きうどん(豚肉・玉葱・人参・<br>もやし・キャベツ・ピーマン・糸かつお)<br>ほうれん草のお浸し<br>(ほうれん草・人参)<br>果物(りんご)    |
| 牛乳<br>ソフトドーナツ                                                                                              | 牛乳<br>豆パン                                                                                                    | 牛乳<br>パンケーキ                                                                                             | 牛乳<br>ビスコ(いちごクリーム)                                                              |
| 27日(木)                                                                                                     | 14日(金)                                                                                                       | 28日(金)お誕生会                                                                                              | 29日(土)                                                                          |
| ふりかけごはん<br>みそ汁(水菜・切干大根)<br>豆腐ナゲット<br>(豆腐・ひじき・玉葱・豚肉)<br>ブロッコリー醤油和え<br>(ブロッコリー・糸かつお・人参)<br>果物(りんご)           | 冷やしラーメン<br>(胡瓜・ハム・人参・もやし)<br>小松菜ごま和え<br>(小松菜・人参・すりごま)<br>果物(オレンジ)                                            | ゆかりごはん<br>野菜スープ(キャベツ・玉葱・しめじ)<br>バーベキューチキン<br>(鶏肉・にんにく)<br>春雨サラダ(春雨・もやし・胡瓜・<br>人参・コーン・ブロッコリー)<br>オレンジゼリー | あんかけうどん(鶏肉・玉ねぎ・<br>人参・チンゲン菜・干し椎茸)<br>さつま芋グラッセ風<br>(さつまいも・インゲン)<br>果物(パイナップル)    |
| 牛乳<br>ホームパイ                                                                                                | 牛乳<br>チョコイス                                                                                                  | アイスクリーム<br>チョコイス                                                                                        | 牛乳<br>ハッピーターン                                                                   |
| 31日(月)                                                                                                     | ★毎月1日は「野菜の日」、4日は「栄養の日」、19日は「食育の日」です。<br>★1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。<br>★メニューは2週間サイクルの献立を基本にしています。              |                                                                                                         |                                                                                 |
| ごはん<br>夏野菜のカレー<br>(豚肉・玉葱・なす・ズッキーニ<br>人参・赤ピーマン・黄ピーマン)<br>キャベツのお浸し<br>(キャベツ・糸かつお・赤パプリカ)<br>果物(オレンジ)          |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                 |
| ヨーグルト<br>毎日果実                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                 |



## 食のウォッチング ～夏野菜をたくさん食べよう～



太陽の光をたっぷりと浴びて育ったなす、ピーマン、オクラ、トマト、ズッキーニ等の夏野菜が旬を迎えます。

夏野菜は、水分やカリウム、ビタミン類が豊富で、暑い夏に失われやすい栄養を補い、体の熱を逃がす効果があります。

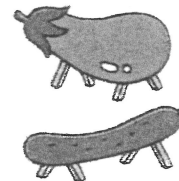
火を通してお浸しや汁物の具などにすることで柔らかくなり、さらにかさも減ってたくさんの量を食べることができます。また、野菜のおかずの作り置きや茹で置きを常備しておく、時には下処理いらずの冷凍野菜やカット野菜を活用することも、野菜を手軽に摂取する方法としておすすめです。

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。子どもたちが園庭や畑で育てた野菜も実りの時期をむかえますので給食に取り入れ、喜んで食べられるように調理していきます。

おうちでも園でも、夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

今月のメニュー(5・19日)を  
アレンジして

## 夏野菜のミートグラタン風



〈材料〉(大人2人こども2人)

なす 1本(100g)  
パプリカ 1個  
豚ひき肉 150g  
玉葱 中1個  
かぼちゃ 1/4個(200g)

パン粉 大さじ2  
ケチャップ 大さじ4  
トマトピューレ 大さじ2  
乾燥パセリ 少々  
塩 ひとつまみ  
粉チーズ 小さじ2  
キャノーラ油(炒め用) 適量

〈作り方〉

- ・なすは厚さ1cm程度のいちょう切りにして水にさらす。
- ・パプリカは1cm幅の細切りにする。
- ・玉葱はみじん切りにする。
- ・かぼちゃは2cmの角切りにして、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wで5分程加熱しておく。
- ・パン粉はからいりして焦げ目をつけておく。

- ①水気を切ったなすとパプリカを油で炒め、いったん皿に移す。
- ②次に、豚ひき肉、玉葱を油で炒め、ケチャップ、トマトピューレを加え、加熱する。
- ③そこになす、パプリカを加え、かぼちゃ、乾燥パセリも入れ、塩で味を調える。
- ④器に盛り付け、炒ったパン粉と粉チーズを振りかけて、出来上がり。  
(グラタン皿に移してオーブンで焼いてもおいしいです。)