

8月 給食だより

令和4年8月1日発行 豊川こども園給食

じめじめした梅雨も終わり、暑い日が続いています。
食欲も落ちてくる頃ですが、暑さに負けないようにたくさん
食べて、夏を楽しみましょう☆
7月の七夕では、例年とは違った形で、七夕メニューを作っ
てみました。子どもたちの喜び顔や「おいしかった〜」「かわい
い〜」という声が、給食室に届いてきました。
畑で育てた野菜が収穫でき、給食にも出しています。
苦手な野菜も「畑でとれたよ〜」と言うと頑張って食べる姿が
たくさん見られてとても嬉しいです。



とうもろこしが
とれました☆

キラキラゼリー



とよかわポテト



たなばたメニュー



☆たなばたそうめん



熟食をこころがけ食べている
ももくみさん。かっこいいです♪

給食の配膳時に、その日のメニュー
を見て、自分で食べる量を決めてい
ます。最初は戸惑って言えなかった
子ども今はメニューを見て、自分で
考え、食べられる量を伝えてくれる
ようになりました。その姿に成長を
感じています。

7人気メニューレシピ

★魚のチーズフライ（4人）

- ・赤魚 200g
- ・卵 20g
- ・粉チーズ 8g
- ・小麦粉 16g
- ・パン粉 25g
- ・揚げ油
- ・塩胡椒 少々



＜作り方＞

- 1.赤魚を食べやすい大きさに切り、塩コショウを振る
- 2.パン粉と粉チーズを混ぜておく
- 3.小麦粉→卵→混ぜたパン粉の順につける
- 4.油で揚げたら完成

パン粉と粉チーズの中に
青のりを足すと彩り、
風味がよくなります♡
作ってみてください☆

水分のとり方に気を付けましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って
体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても
遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む
- ② 飲み物は冷やしすぎない
- ③ 一度に大量に飲まない
- ④ 運動の前後にこまめに水分を摂取する

という4つの点に注意して上手に水分を取りましょう。

園の畑で育てた野菜 7月30日現在

きゅうり 100本 ピーマン 90個
オクラ 25個 とうもろこし 10本 ナス 15個



月	火	水	木	金	土
1 ハッシュドビーフ ジャコサラダ 果物 ☆シューアイス	2 魚の竜田揚げ わかめの酢の物 ミニトマト りんごヨーグルト蒸しパン	3 ベーコンじゃが 卵焼き 枝豆 クロックムッシュ	4 魚のマヨ味噌焼き ひじきの炒め煮 ステーキきゅうり マシュマロクラッカー・ぶどうゼリー	5 豆腐チャンプル オクラのごま和え 果物 フライドポテト	6 焼きうどん ミニゼリー お菓子
8 オクラ入り中華スープ レパールのケチャップがらめ 果物 変わりホットケーキ	9 魚のカレー煮 ビーフンソテー レタス プリン・お菓子	10 お弁当の日 ☆クッキー	11 山の日 お弁当の日	12 焼肉 野菜炒め 果物 ボンデ黒糖	13 お弁当の日 スティックパン
15 お弁当の日 ロールパンサンド	16 豚肉とキャベツの甘辛煮 ソーセージソテー 中華風きゅうり 揚げパン	17 擬製豆腐 おからと枝豆のカレーサラダ レタス ☆プルプルわらび餅	18 鶏肉のコーンフレック揚げ もやしの中華和え とうもろこし ☆焼きそば	19 魚のピザ風 じゃこ切干大根の炒め煮 ミニトマト ☆手作りフルーチェ	20 うどんの肉味噌がけ 棒チーズ お菓子
22 夏野菜カレー 豆腐サラダ 福神漬 チーズ蒸しパン	23 魚の照り焼き 春雨のサラダ レタス かりかりいりこ・ミニゼリー	24 豚肉と野菜のカレー風炒め レパールのソース煮 果物 みたらし団子	25 コロッケ キャベツのゆかり和え とうもろこし 果物	26 鯛のつみれ焼き マカロニサラダ トマト パン	27 ナポリタン ミニゼリー お菓子
29 えのきとキャベツのチキンスープ 竹輪とこんにやくの炒め煮 果物 ☆豚しぐれおにぎり	30 ささみフライ コールスローサラダ ミニトマト 緑黄色野菜のチヂミ	31 魚のピカタ ☆南瓜のポタージュ レタス ☆バナナロール	<p>8月のおいしいやさい とうもろこし、ピーマン、なす、きゅうり トマト、ゴーヤ、パプリカなど</p>		

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。