



8月の給食だより

2022/7/29（金）清水保育園

太陽がジリジリと照り付ける暑い季節がやってきました。子どもたちは園庭で水遊びを楽しんでいます！この時期は熱中症にも気を付けないといけませんね。たくさん食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう！

地産地消について

「地産地消」という言葉を知っていますか？地産地消とは、地域でとれた農林水産物を地域で消費しようという取り組みのことです。近年、消費者の農産物に対する安全・安心志向の高まりや生産者の販売の多様化の取り組みが進む中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まっています。

福岡県は、生産量や漁獲量などで全国上位にランキングするほど食材が豊かな地域です。福岡県の食べ物を知り、積極的に利用することは、農林水産業の活性化や食料自給率の向上、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制につながります。また、食材の旬や産地について理解を深めることや、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。

旬の食材を毎日の食事に取り入れましょう

旬の食材は味がよく、栄養価が高く、安価で経済的です。保育園では地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。家庭でも、旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

福岡でとれる旬の食材例



きゅうり



なす



なし



ぶどう



イサキ

※咀嚼く・嚥下機能が未熟なお子さんは、食材の選び方や切り方等に注意しましょう

◇夏野菜のキーマカレー◇

★材料（大人2名+子供1名分）

- ・合い挽き肉：100g ・植物油：小さじ1
- ・たまねぎ：中1/2個 ・カレールウ：30g
- ・にんじん：中1/2本 ・トマトケチャップ：小さじ2
- ・なす：中1本 ・水：100ml
- ・ズッキーニ：中1本
- ・グリーンピース（冷凍）：30g
- ・にんにく：小1/2かけ
- ・ホールトマト缶：100g
- ・ホールコーン缶：30g

～旬の食材を使った保育園給食のおすすめメニュー～

★作り方

- ①たまねぎ、にんじん、にんにくをみじん切り。なす、ズッキーニは1cmの角切り。グリーンピースは茹でる。
- ②油でにんにくを炒め、香りが出たら合い挽き肉を加え炒める。ここにたまねぎ、にんじんを加えよく炒める。
- ③鍋に②となす、ズッキーニ、水、トマト缶を加え煮込む。
- ④カレールウ、トマトケチャップを加え味付けをし、グリーンピース、コーン缶を加え火を通す。

◎今が旬の野菜を美味しく頂きましょう！！



令和3年8月 献立表 (本園・駅東・けんちょう)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉に なる	黄：おもに熱や力と なる	緑：おもに調子をと とのえる
2 23	月	発芽玄米ごはん(未満児) 魚のパン粉焼き サラダ菜 夏野菜の加えスープ (トマト)	牛乳 チーズ	スキムミルク ココアゼリー	牛乳 アーモンド 白身魚 鶏卵 粉チーズ 鶏もも 脱脂 粉乳 粉寒天	精白米 麦 パン粉 マーガリン じゃがいも 植物油 加え 三温糖	パセリ かつお たまねぎ なす トマト にんじん にかう り パセリ
3 17 31	火	発芽玄米ごはん(未満児) 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 キウイフルー ツ	スキムミルク フライドポテト オレンジ	牛乳 牛肉 ゆでだいす アーモンド 脱脂粉乳	精白米 麦 加え 油 じゃ がいも 揚げ油	パセリ かつお たまねぎ にんじ ん ビーツ にんにく クリーム コーン缶 ほうろく缶 とうがん パセリ かつお
4 18	水	発芽玄米ごはん(未満児) 酢鶏 もずくスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク きな粉ブルーマフィン	牛乳 鶏肉 鶏卵 もずく 脱脂粉乳 きな粉 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 三温糖 かつお-キッ ス	パセリ しょうが たまねぎ にんじん ビーツ えのきた け 青ねぎ 干しプルーン
5	木	誕生会ハヤシライス トマトとわかめのサラダ フルーツゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズケーキ	牛乳 牛肉 かつわかめ 鶏 卵 クリーム	ウエハース 精白米 玄米 じゃ がいも皮なし 植物油 パセ リ デミグラスソース パター 三温 糖 三温糖 ごま油 せり 無塩バター かつお-キッス	にんじん たまねぎ 冷凍 グリーンピース ほうろく缶 トマト きゅうり ぽん果汁
6 20	金	キャロットごはん(未満児) 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁 (スルメ入り)	牛乳 もも(缶)	アイスクリーム ビスケット	牛乳 しらす干し 豚肉 厚 揚げ 脱脂粉乳 アイスクリーム	精白米 麦 植物油 三温糖 じゃがいも ビスケット	もも缶 にんじん しそ葉 なす たまねぎ ビーツ 赤 ビーツ しょうが 青ねぎ
7 21	土	みそうどん ヨーグルト (固形)	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏肉 加糖ヨーグルト	せんべい 干しうどん 丸 ボーロ	だいこん にんじん 乾し いたけ 青ねぎ
19	木	発芽玄米ごはん(未満児) 魚の竜田揚げ レタス 野菜スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク とうもろこし クッキー	牛乳 さば アーモンド 脱脂粉 乳	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 かつお	しょうが かつお キャベツ たま ねぎ にんじん スイートコーン
10 24	火	発芽玄米ごはん(未満児) 高野豆腐のそぼろ煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 パンアップル(缶)	スキムミルク シリアルスコーン	牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 かまぼこ 塩わかめ 脱脂 粉乳	精白米 麦 植物油 三温糖 片栗粉 ユーソール かつお-キッ ス	パンアップル 缶 にんじん 乾 しいたけ たまねぎ さや いんげん しょうが えの きたけ パセリ 干しぶどう
11 25	水	発芽玄米ごはん(未満児) じゃがいもの炒め煮 シャッキリみそ汁	牛乳 オレンジ	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも 植 物油 三温糖 小麦粉 パター	パセリ にんじん 冷凍グ リーンピース もやし だいこん かい わいれだいこん
12 26	木	発芽玄米ごはん(未満児) 肉豆腐 鶏肉と1000野菜の清汁	牛乳 ウエハース	12日：牛乳 ドーナツ 26日：スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳 牛肉 厚揚げ 鶏肉 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉	ウエハース 精白米 麦 三温糖 植物油 ドーナツ 黒砂 糖 せんべい	たまねぎ 青ねぎ ごまつ な にんじん だいこん
～お盆保育～							
13	金	焼きうどん フルーツゼリー	牛乳 せんべい	牛乳 バームクーヘン	牛乳 豚肉 かまぼこ 削り 節	せんべい 干しうどん ご ま油 植物油 せり ほうろく- ン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 青ねぎ しょう が
14	土	スパゲティ・ナポリタン フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳 アーモンド 豚肉 あ さり水煮缶	スパゲティ 植物油 せり かり んとう	たまねぎ にんじん ビーツ ほうろく缶 トマト ビューレ
16 30	月	発芽玄米ごはん(未満児) ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 アーモンド 鶏卵 ま ぐろ油漬缶 粉チーズ アー モンド 脱脂粉乳 調整豆乳 粉寒 天	精白米 麦 じゃがいも 植 物油 パター 三温糖	たまねぎ にんじん パセ リ さやいんげん キャベツ しめ じ かぼちゃ
27	金	発芽玄米ごはん(未満児) 魚のマヨネーズ焼き トマト だいこんのみそ汁 (スルメ入り)	牛乳 せんべい	豆乳 Nohmiのパン	牛乳 白身魚 粉チーズ 塩わ かめ 脱脂粉乳 調整豆乳	せんべい 精白米 麦 パ ン粉 植物油 マヨネーズ Noh miのパン	パセリ たまねぎ マヨネーズ 缶 トマト だいこん はくさい えのきたけ にんじん 青 ねぎ
28	土	スパゲティ・ナポリタン フルーツゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 かりんとう	牛乳 アーモンド 豚肉 あ さり水煮缶	スパゲティ 植物油 せり かり んとう	たまねぎ にんじん ビーツ ほうろく缶 トマト ビューレ

★8/13(木)～14(金)はお盆保育となっております。

お盆保育の都合により麺メニューとなっておりますので、もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★8/5(木)は誕生会となっておりますので、もも・さくら・きく組さんは主食(白ご飯)はいりません。

★都合によりメニューが変更になる場合があります。

