

8月の献立



2017年度 8月予定献立表
ひまわり第2保育園
※献立は変更する場合があります。



	火	水	木	金	土
	めのはごはん 高野豆腐と大豆の煮物 梅サラダ コーンスープ	ごはん 蒸し鶏 南瓜サラダ すまし汁	ごはん あじの南蛮漬け風 おくらのナムル トマト 味噌汁	ごはん 豚肉豆腐 ピーマンきんぴら すまし汁	梅しそごはん 豚汁
	1	2	3	4	5
月	南瓜ごま団子・いりこ・牛乳	冷やしぜんざい・きゅうり・お茶	お好み焼き・昆布・お茶	いなり寿司・いりこ・お茶	玄米パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げニラしらす 切り干し大根の梅和え すまし汁	ごはん 南瓜コロッケ あらめの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	ごはん 炒り豆腐 そうめん瓜のサラダ すまし汁	小豆ごはん 魚のにんにく風味焼き昆 布の煮物 おくらのごま和え 味噌汁	山の日 	お弁当の日
7	8	9	10	11	12
スイートパンプキン・トマト・牛乳	コーンおにぎり・桃・お茶	かぼちゃ大福・昆布・お茶	梅しそおにぎり・いりこ・お茶		パン・お茶
お弁当の日 	お弁当の日 	お弁当の日 	ごはん がんもの煮物 ネバネバ和え ナスの煮物 味噌汁	鮭と青じそのちらし寿司 こんにゃくの炒め物 トマトサラダ すまし汁	そばろごはん 味噌汁
14	15	16	17	18	19
パン・お茶	パン・お茶	パン・お茶	梅きゅう海苔巻き・いりこ・お茶	南瓜のいとこ煮・昆布・お茶	南瓜パン・果物・お茶
ごはん 高野豆腐の甘酢 あんかけ ばんさんすう すまし汁	ごはん 魚のマヨ味噌焼き 切り干し大根煮 モロヘイヤの梅和え 味噌汁	ごはん 豚ニラ豆腐 そうめん瓜の中華和え すまし汁	ごまじゃこごはん 厚揚げかば焼き風 焼きナス トマト 味噌汁	ごはん 南瓜のそばろあんかけ おくらの煮びたし きゅうりのごま和え 春雨スープ	チキンライス 味噌汁
21	22	23	24	25	26
タやけおにぎり・いりこ・お茶	蒸しトウモロコシ・トマト・お茶	かっぱ巻き・昆布・お茶	大豆の甘煮・果物・お茶	みたらし団子・いりこ・牛乳	ベーグル・果物・お茶
ごはん 焼き魚 南瓜煮物 きゅうり酢醤油 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 ナスのおかか煮 トマト 味噌汁	ごはん 厚揚げの中華炒め きゅうりとわかめの 酢の物 すまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ナスのごま和え 焼きピーマン 味噌汁	 おいしかったよ！ 夏やさいカレー	
28	29	30	31		
マカロニきな粉・いりこ・お茶	じゃが芋米粉スコーン・昆布 牛乳	トマトおにぎり・きゅうり・お茶	豆乳くず餅・南瓜・お茶	 フルーツ白玉	



夏をのりきる食事



夏はからだに暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、からだがだるくなったり眠くなったりするのです。

夏におすすめの食品は豚肉です。たくさんビタミンB群が含まれています。今月は豚肉を使った献立をたくさん入れましたよ。夏こそしっかり食べないと、元気で楽しく過ごせなくなります。食生活が、充実していれば病氣も逃げていきます！

ネバネバ献立

緑の野菜の少ない夏に出回るモロヘイヤやおくらはいかがですか。モロヘイヤはスープの実にしたり、そうめんの上にのせたり。おくらのごまやおかかで和えたり、ナムルにしてもおいしいですよ！

水分補給

全身 汗びっしょりになることもありますし、寝苦しい暑い夜、ひと晩で大量の水分が汗として失われます。

水分補給には嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や番茶など糖分のないものを中心にしましょう。

食事のひと工夫

- ✧ちょっと風味をつける
しその葉、ごま、梅干し、しょうが
- ✧冷たいものはできるだけ冷たく
とまとは切って冷蔵庫に入れておき
食べる直前で出すといいですよ。
出し忘れに注意です！



おいしかったよ！

夏やさいカレー

保育園の釜に炊けるだけめいっぱいごはんを準備しましたよ。今年はず、南瓜、ピーマンの夏野菜を入れました。

「おいしい！」と何度もおかわりして食べてくれましたよ。ルーもご飯も多いかなと思うくらいたくさん用意したのですが、ほぼ完食でした。お昼寝起きに「・・・カレーおいしかったがぁ」とおいしかった余韻に浸っていましたよ。

さざえごはん

7月の後半にさざえごはんを作りました。気温が高くなりごはんが食べにくい日もありますが、この日のごはんは空っぽでした。

子どもたちはさざえの貝殻に興味深々！「この貝どうやってつくった？」とごつごつした貝の形を眺めていました。

なかには耳にあてて音を聞いている子も。「海でこうやってやった～」と言っていました。波の音がしたのでしょ。その姿がとてもかわいらしかったです。



フルーツ白玉

飾り切りにしたすいかの器にすいかやメロン、どどめで作った白玉を入れました。

その日一緒に出したゴーヤのおかか和えも一生懸命食べていましたよ。酸いも甘いも夏の味覚を味わいました。