

8月献立



2021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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|---------------------------|
| ごはん 手羽元のあっさり煮 納豆和え 味噌汁 2 | どうもろこしごはん がんもの中華煮 なすの煮物 豆乳味噌汁 3 | ごはん かぼちゃコロッケ トマト 梅ぶしきゅうり すまし汁 4 | ごはん 魚の照り焼き あらめの煮物 焼きピーマン 味噌汁 5 | ごはん 高野の肉詰め そうめん瓜の酢の物 すまし汁 6 | ドライカレー すまし汁 7 |
| 梅じゃこおにぎり・昆布・お茶 | みたらし団子・いりこ・牛乳 | すいか・大豆の甘煮・お茶 | ほうれん草パン・いりこ・牛乳 | 豆乳くず餅(かぼちゃ入り) するめ・牛乳 | レーズンパン・果物・お茶 |
| 振替休日 9 | ごはん 魚の竜田焼き モロヘイヤの浸し ささげの煮物 味噌汁 10 | ごはん ポークビーンズ 蒸しなすのごま酢和え すまし汁 11 | 小豆ごはん 焼き魚 きゅうりのナムル かぼちゃのごま和え 味噌汁 12 | お盆特別保育 登園される方は、お弁当の用意をお願いします。 よく火を通し、冷めたものを詰めてください。 ね。保冷剤も忘れずに入れてください。 | |
| お盆特別保育 お弁当の日 16 | 大学かぼちゃ・昆布・牛乳 | 切り干しサラダおにぎり ・ささげ豆・お茶 | マカロニきな粉・いりこ・牛乳 | パン・お茶 | パン・お茶 |
| ごはん 豚肉と春雨の炒め物 おくらのごま和え 味噌汁 17 | ごはん 豆腐ステーキ サクサクなす きゅうりの梅のり和え 味噌汁 18 | ごはん 煮魚 かぼちゃのグリル焼き そうめん瓜のサラダ すまし汁 19 | ごはん がんもの煮物 人参とおくらの煮物 切り干し中華サラダ 味噌汁 20 | 梅じゃこごはん 鶏団子の味噌汁 21 | |
| おかかおにぎり・昆布・お茶 | きなこおはぎ・するめ・牛乳 | かぼちゃあん団子・いりこ・お茶 | おからかりんとう・昆布・牛乳 | 冷やしうどん・お茶 | パン・果物 |
| ごはん 魚の塩麴焼き トマトとおくらの酢味噌和え 刻み昆布の煮物 味噌汁 23 | ごはん マーボーなす ごぼうの煮物 塩麴スープ 24 | ごはん 厚揚げの梅マヨ焼き 夏野菜のサラダ 蒸しとうもろこし すまし汁 25 | ごはん バンバンジー かぼちゃの煮物 冬瓜のスープ 26 | ごはん 魚の南蛮漬け じゃが芋の磯辺焼き 味噌汁 27 | ミートスパゲティー わかめスープ 28 |
| かつ巻き・昆布・お茶 | ジャムサンドパン・するめ・牛乳 | 大福・いりこ・お茶 | 枝豆おにぎり・きゅうり・お茶 | もちもち黒ゴマ(かぼちゃ入り) 昆布・牛乳 | パン・果物 |
| ごはん 厚揚げの大葉みそ焼き ネバネバ和え トマト すまし汁 30 | 夏野菜カレー あらめの炒め物 パリパリきゅうり 31 | 夏バテしない生活のポイント ～毎日の食事で夏バテ知らずの身体作りを～ ①水分補給を十分にしましょう ★お茶や白湯を飲む。★毎回の食事に、汁物(甘い物は、NG!) やお茶を添えて ★おやつの際にも必ず水分と一緒に! ②1日3食、夏に適した食べ物を摂ろう ☆ビタミンB1を多く含む 豚肉 に注目! ・生姜をきかせた生姜焼き ・ボリューム満点とんかつ ・あっさり冷しゃぶ など 他にも、うなぎ、ごま、胚芽米、レバー、など。にんにくやしょうが、梅、レモン、青しそで風味をプラスすると食欲アップ! ☆夏バテを防ぐパワーを秘めた 夏野菜 !! 旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素が沢山含まれています。そして、 身体の熱を取り、冷やしてくれる作用 もあります。 ③しっかり眠って、疲れをためない! 睡眠不足が続くと、疲れが溜まり、体調を崩しやすくなります。元気に遊ぶためにも、生活リズムを整えましょう。 ☆ 冷たい物の摂りすぎは、胃腸の働きを悪くし、食欲を低下させます。 摂りすぎに気をつけるとともに、毎日の食卓の中に温かい物を入れる(汁物、煮物など)暑いからといって、お風呂もシャワーで済ませるのではなく、湯舟につかって体の芯を温めると疲れも吹き飛び、身体もスッキリ、元気に過ごせますよ。 | | | |
| 梅しそおにぎり・昆布・お茶 | 蒸しとうもろこし・煮豆・牛乳 | | | | |

豚肉を使って!! ポークビーンズ 4人分
(材料)

- ゆで大豆 100g
- 豚肉 60g
- じゃが芋(中) 1~2個
- 玉ねぎ 1玉
- 人参 1/3本
- トマト 1玉
- ケチャップ 大2
- ウスターソース 大1
- しょうゆ、砂糖 少々
- パセリ 適量

①じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマトはコロコロに切っておく
 ②鍋で豚肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れ軽く炒めてから、じゃが芋と大豆も入れる。
 ③Aを加え、水をひたひたより少なめに入れる。柔らかくなり、水気がなくなるまで煮る。

☆ビタミンB1を多く含む**豚肉**に注目!
 ☆夏バテを防ぐパワーを秘めた**夏野菜**!!
 旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素が沢山含まれています。そして、**身体の熱を取り、冷やしてくれる作用**もあります。

きゅうり♪なす♪トマト♪かぼちゃ♪冬瓜♪とうもろこし♪枝豆♪

③しっかり眠って、疲れをためない!
 睡眠不足が続くと、疲れが溜まり、体調を崩しやすくなります。元気に遊ぶためにも、生活リズムを整えましょう。
 ☆**冷たい物の摂りすぎは、胃腸の働きを悪くし、食欲を低下させます。**
摂りすぎに気をつけるとともに、毎日の食卓の中に温かい物を入れる(汁物、煮物など)暑いからといって、お風呂もシャワーで済ませるのではなく、湯舟につかって体の芯を温めると疲れも吹き飛び、身体もスッキリ、元気に過ごせますよ。

規則正しい生活を