

# 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	とうもろこしごはん 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
<b>振替休日</b>  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	<b>お盆特別保育</b> 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。	
 <b>お盆特別保育</b> 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	<b>夏バテしない生活のポイント</b> ～毎日の食事で夏バテ知らずの身体作りを～  <b>①水分補給を十分にしましょう</b> ★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!  <b>②1日3食、夏に適した食べ物を摂ろう</b> ☆ビタミンB1を多く含む <b>豚肉</b> に注目! ・生姜をきかせた生姜焼き ・ポリウム満点とんかつ ・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 <b>夏野菜</b> !! 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、 <b>身体の熱を取り、冷やしてくれる作用</b> 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♪ <b>③しっかり眠って、疲れをためない!</b> 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。 ☆ <b>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。</b> <b>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。</b>  <b>規則正しい生活を</b>			
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。**