



8月献立



2022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 魚の竜田焼き そうめん瓜のサラダ そうめん汁 1	ごはん 豆腐ステーキ オクラのおかか和え トマト 味噌汁 2	ごはん ピーマンの肉詰め きゅうりとトマトのサラダ 味噌汁 3	ごはん がんもと冬瓜の煮物 切干中華サラダ コーンクリームスープ 4	鮭と大葉のちらし寿司 なすの煮物 すまし汁 5	チャーハン わかめスープ 6
梅じゃこおにぎり・昆布・お茶	スイカ・枝豆・牛乳	やまもも大福・するめ・お茶	かつぱ巻き・いりこ・お茶	きなこスティックパン 昆布・牛乳	かぼちゃ丸パン・するめ・お茶
ごはん 厚揚げの梅みそ焼き アラムの炒め物 すまし汁 8	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 蒸しなすのごま酢和え 味噌汁 9	小豆ごはん 魚の塩麴焼き 長さざげのおかかマヨ和え トマト 味噌汁 10	山の日 11	お盆特別保育 保育を希望される方は、お弁当と水筒を持っ てきてください。保冷剤も忘れずに入れてくだ さいね！ 12 13	
蒸しパン・いりこ・牛乳	コーンおにぎり・トマト お茶	フルーツ白玉・お茶		パン・お茶	パン・お茶
お盆特別保育 15 16		ごはん 鶏手羽元のんにく しょうゆ焼き きゅうりの梅おかか和え 味噌汁 17	ごはん 焼き魚 マカロニサラダ 味噌汁 18	ごはん 高野豆腐とアラムの煮物 もやしとピーマンのソテー 冬瓜スープ 19	ミートスパゲティ もやしのスープ 20
パン・お茶	パン・お茶	おかかおにぎり・トマト・お茶	ニラしらすおにぎり・するめ・お茶	かぼちゃ入り豆乳くず餅 いりこ・牛乳	パン・昆布・お茶
ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル すまし汁 22	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの煮物 味噌汁 23	梅じゃこごはん 厚揚げの煮物 糸昆布の炒め物 モロヘイヤのスープ 24	ごはん 魚の照り焼き アラムの煮物 味噌汁 25	ごはん がんもの甘酢煮 きゅうりの 生姜しょうゆ和え 味噌汁 26	炊き込みごはん 味噌汁 27
小豆団子・するめ・お茶	青のりおにぎり・ごぼうの煮物 お茶	冷やしうどん・お茶	マカロニきなこ・いりこ・牛乳	黒糖丸パン・昆布・牛乳	レーズン丸パン・いりこ・お茶
ごはん 高野豆腐の煮物 かぼちゃのグリル焼き 味噌汁 29	ごはん 厚揚げとなすの みそ炒め そうめん瓜の酢の物 すまし汁 30	夏野菜カレー スティックきゅうり 31	今が美味しい 夏野菜 きゅうり、トマト、とうもろこし、すいか、モロヘイヤ、おくら、なす、そうめん瓜 かぼちゃ、ピーマン、冬瓜、青しそ、ささげ豆、ゴーヤ、枝豆など… ・きゅうり、トマト、すいか、冬瓜などは、水 分をたくさん含みます。熱中症予防にも効 果的です。 ・おくら、モロヘイヤのネバネバ食材は免疫 力を高めます。元気になれますよ～ ・夏野菜と豚肉と一緒に調理すると疲労回 復と夏バテ防止効果がぐんと上がります。		
切干おにぎり・するめ・お茶	かぼちゃ入りきなこ団子 昆布・牛乳	ジャムサンドパン いりこ・牛乳	家庭でできる、うす味への第一歩！ ・だしはしっかり濃くする（うま味を上手に利用しよう） 粉末のだしの素は、手軽に使えるのですが、添加物が気にな ります。天然由来のだしパックも売られています。簡単に 安心して使えますよ。 ・子ども中心の食事作りを 子ども用の味付けで料理を作り、大人用は後で味をプラ スするイメージで。 ・うす味に慣れましょう 味の感じ方には慣れがあるので、少しずつ慣れていくことが 大切です。食事は、おいしく、楽しみながら食べたい物です。 濃い料理と薄味の料理を組み合わせると食卓に出すことで、 料理にメリハリがでます。 ・子どもと一緒に野菜や素材本来の味を味わってみましょう。 また、よく噛むことで素材本来の甘さに気づくことができます。		

保育園の給食で大切にしていること ～うす味について～

保育園の給食＝薄味と思われる保護者の方は多いかもしれま
せん。しかし、ただ薄いのではなく、ダシをしっかりとり、食材そ
のものの美味しさが引き立つような味付けになるように工夫してい
ます。そもそも、なぜ薄味が大切なのでしょう。

乳幼児の子どもにとって…

- ・腎臓が未熟な為、塩分が多い食事は腎臓に負担がかかる。
- ・濃い味の食事は、カロリーが高い物が多く、将来生活習慣
病になりやすい。（頻度の多い外食、総菜やレトルト食品、
冷凍食品など）
- ・味覚は、**味蕾（みらい）**という感覚器官で感じるが、子ども
の方が大人よりも多いので、味に敏感である。
- ・**濃い味**だと、食材そのものの味が感じ取れないので、**繊細**
な味覚が育たない。
- ・幼児の味付けは大人の半分が目安。大人が“美味しい”と
思う味付けは、子どもにとっては“濃い”と思うと分かりやすい。



畑の野菜も順調に大きくなり

- ・きゅうりの塩もみ
 - ・なすの浅づけ
 - ・焼きピーマン
 - ・しそジュース
 - ・ゆかりふりかけ
- などなど味わって食べていま
すよ～♪

☆夏の人気レシピ☆

焼きピーマン

ピーマンは洗ってヘタと
種をとり、フライパンで
焼く。
火が通ったら、かつお節
としょうゆをかけて出来
上がり!!
とっても簡単で美味しい
ですよ。

