



# 予 定 献 立 表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 蒸し鶏 ゴーヤソテー 人参煮物 ★塩麴スープ	2 コーンごはん 鮭のさっぱり照り焼き 梅ぶしきゅうり 味噌汁	3 ごはん 厚揚げ中華炒め おくらごまあえ すまし汁	4 ミートスパゲティ 夏野菜サラダ なすのグリル	5 鮭おにぎり 味噌汁	
	味噌スコーン するめ・お茶	フルーツ白玉 お茶	大学南瓜 いりこ・お茶	梅じゃこおにぎり 昆布・お茶	小丸パン するめ・お茶
7 ごはん かぼちゃそぼろ煮 もやし酢の物 トマトスープ	8 ごはん 手羽元さっぱり煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	9 ごはん 魚のカレー風味焼き コーンと大葉のかきあげ すまし汁	10 小豆ごはん ミニがんも煮物 こんにゃく煮物 そうめん瓜の酢の物 しじみ汁	11 <b>山の日</b> 	12 <b>弁当の日</b> 
枝豆おにぎり いりこ・お茶	大豆いりこ 野菜・お茶	梅キュウ海苔巻き 昆布・お茶	きなこ団子 するめ・お茶		小丸パン いりこ・お茶
14 <b>弁当の日</b>	15 <b>弁当の日</b>	16 <b>弁当の日</b>	17 ごはん 高野唐揚げ トマトときゅうりの ごま酢あえ 味噌汁	18 ごはん 焼きサバ丸太焼き おくらナムル かぼちゃ煮物 オニオンスープ	19 ワカメごはん 味噌汁
<b>12日～16日はお弁当の日です。</b> 保育を希望される方はお弁当、水筒を持ってきてください。 暑さが予想されます。涼しい場所に保管しますが、必ず保冷剤を入れてください。よろしくお願いいたします。					
小丸パン 昆布・お茶	小丸パン するめ・お茶	コーン蒸しパン いりこ・お茶	五平餅 野菜・お茶	冷やしぜんざい 昆布・お茶	小丸パン するめ・お茶
21 梅しそうどん さくさくナス モロヘイヤ納豆和え	22 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 冬瓜スープ	23 <b>料理保育</b> 夏野菜カレー ぶどう豆 スティックきゅうり	24 ごはん ピーマンの肉詰め にんじんごま和え 味噌汁	25 ごはん 豚肉となすの味噌炒め パリパリきゅうり すまし汁	26 鶏そぼろごはん 味噌汁
焼のりおにぎり いりこ・お茶	かぼちゃパイ風 昆布・牛乳	ミルクくずもち するめ・お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ・牛乳	炊き込みおこわ 昆布・お茶	小丸パン するめ・お茶
28 ごはん 魚のにんにく風味焼き モロヘイヤお浸し ごま味噌汁	29 ごはん ポークビーンズ きゅうりごま和え すまし汁	30 梅じゃこごはん 魚の磯辺焼き バンサンスー モロヘイヤスープ	31 <b>そうめん流し</b> ごはん かぼちゃコロケ レタスとワカメのサラダ 味噌汁	 <b>8/23 夏野菜カレー作り</b> ばら・いちょう・ぽぷら組がカレー作りをします。前日にばら組が玉ねぎの皮むき、ピーマンの種取りをし、当日ぽぷら・いちょう組は包丁を使って野菜を切ります。ぽぷら・いちょう組はエプロン・三角巾の準備をお願いします。 <b>8/31 そうめん流し(おやつで)</b> 園庭でそうめん流しをします。お楽しみに！！	
青のりおにぎり いりこ・お茶	マカロニきなこ 野菜・牛乳	みたらし団子 昆布・お茶	そうめん汁・お茶		



からだはたべものでできている

## 「酢」のはなし

毎日、暑いですね。夏バテしないようしっかり食べて、夏を乗り越えましょう。さっぱりとした酢を使った料理を紹介します。



### 今月の献立表より 酢を使ったレシピ

【手羽元さっぱり煮】大人気です。

鍋に酢大さじ2、醤油50cc、みりん50cc、酒50cc、砂糖大さじ1、水100ccを入れ煮立たせ、手羽元10本入れて落とし蓋をし、20分程度弱火でコトコト煮る。

【もやしの酢の物】手軽な材料を使って。

- ① もやし1袋を茹でる。レンジで加熱してもOK。加熱したら、冷ましておく。水にはさらさない。冷めたら、しっかり水気を絞っておく。
- ② きゅうり1本は千切りにする。塩をふり塩もみをしてしんなりしてきたら、塩出しをし、水気を絞る。
- ③ 人参1/4本は、ゆでて冷ましておく。
- ④ ポウルに酢大さじ2、醤油大さじ1、砂糖大さじ1を入れ混ぜ合わせ、もや

#### ① 食中毒を予防

酢のすっぱさは、『酢酸』という成分です。殺菌作用があり、菌の繁殖を抑え、食べ物をいたみにくくします。

#### ② 食欲増進

酢の酸味は味覚や臭覚を刺激して、唾液や胃液の分泌を促します。

#### ③ 疲労回復

酢に含まれる酢酸が体内に入るとクエン酸に変わり、疲労の回復を早めます。

#### ④ 肉や魚を軟らかくする働き

「たんぱく質を固める働き」と、長時間煮込むと「たんぱく質を分解する働き」があり、肉や魚を軟らかくします。

#### ⑤ 減塩効果

酢を加えるとしっかりとした味になり、減塩しても物足りなさを感じません。高血圧の予防にもなります。

天ぷらの衣に酢を少量加えるとカラッと揚がります。塩なしでもおいしく食べられます。保育園もこの作り方で揚げますよ。