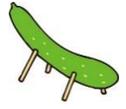


8月献立



※献立は予告なく変更する場合があります

2016年度予定献立表 ひまわり第2保育園

月	火	水	木	金	土
ごはん がんもの煮物 ナスのおかか煮 そうめん瓜の 中華風和え 味噌汁 1	ごはん 厚揚げの甘酢炒め 冬瓜の煮物 モロヘイヤのおひたし すまし汁 2	鮭と青じその ちらし寿司 オクラのナムル トマト 味噌汁 3	ごはん 麻婆豆腐 梅サラダ コーンスープ 4	ごはん 南瓜コロケ 糸こんにゃくの炒め物 オクラのごま和え すまし汁 5	そぼろごはん 味噌汁 6
コーンおにぎり・いりこ・お茶	南瓜のいとこ煮・するめ・お茶	スイートパンプキン・昆布・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	しそきゅう海苔巻き・するめ お茶	小丸パン・果物・お茶
ごはん 厚揚げステーキ オクラソースかけ 酢の物 味噌汁 8	ごはん ささみの梅肉和え 南瓜フライ風 すまし汁 9	ごはん 高野と夏野菜の卵とじ オクラときゅうりの おかか和え 味噌汁 10	山の日 	ごはん 蒸し魚の枝豆あんかけ 刻み昆布の煮物 南瓜サラダ すまし汁 11	(お盆特別保育) お弁当の日  12
南瓜団子・昆布・牛乳	玄米の炊き込みピラフ・いりこ お茶	冷やしぜんざい・するめ・お茶		かっぱ巻き・いりこ・お茶	パン・お茶
(お盆特別保育) お弁当の日  15	梅じゃこごはん 味噌汁 (市場休業のため、簡易 給食にさせていただきます。)	ごはん 麻婆ナス 納豆サラダ すまし汁 16	ごはん 魚の甘酢照り焼き 冬瓜のおかか煮 オクラのおひたし 味噌汁 17	ごはん ポークビーンズ 切り干しサラダ すまし汁 18	お弁当の日  19
パン・お茶	南瓜ケーキ・するめ・お茶	きな粉団子・いりこ・牛乳	枝豆コーンおにぎり・昆布・お茶	蒸しトウモロコシ・するめ・お茶	パン・お茶
お弁当の日  22	梅しそごはん 豚肉の甘酢炒め 昆布煮 ごまきゅうり和え 味噌汁 23	ごはん 厚揚げ味噌バター煮 南瓜の煮物 そうめん瓜のサラダ すまし汁 24	ごはん 魚の磯辺焼き 焼きナス 酢の物 味噌汁 25	ごはん 高野と大豆の煮物 オクラとトマトの 酢味噌和え すまし汁 26	鮭と青菜のごはん 味噌汁 27
パン・お茶	人参おにぎり・いりこ・お茶	お好み焼き・昆布・お茶	梅あらめおにぎり・するめ・お茶	南瓜餅・いりこ・牛乳	ベーグルパン・果物・お茶
ごはん 肉豆腐 きゅうりとトマトの じゃこサラダ 味噌汁 29	ごはん 魚の梅味噌焼き あらめの煮物 南瓜のごま和え すまし汁 30	ごはん 厚揚げの回鍋肉風 そうめん瓜の酢の物 すまし汁 31	<p style="text-align: center;">～お知らせ～</p> <p>8/13、15(お盆特別保育ため)、8/20、22 (合研のため)はお弁当の日とさせていただきます。 また、8/16は市場休業のため、簡易給食にさせて いただきます。 ご理解のほど、ご協力よろしくお願ひします。</p>		
梅じゃこおにぎり・昆布・お茶	ミルクず餅・するめ・お茶	南瓜のミルク煮・いりこ・お茶			

～夏バテしないための生活ポイント～

①水分補給を十分にしましょう

お茶、白湯を飲む
糖分の多い清涼飲料水や
スポーツドリンクなどは食
欲を失わせ、味覚の発達
を妨げます。

毎回の食事に汁も
のやお茶をそえて



おやつにも必ず水分
を添えて



②1日3食、いろいろな食材を食べましょう

ビタミンB1を多く含む
食材を

豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、
胚芽米、ごまなどに多く含ま
れます。

夏野菜をたっぷりと
体の熱をとり、ビタミンや水
分の補給ができます。

風味をプラス

梅干し、ごま、レモン、
おかか、のりなど一味違っ
て食べやすくなります。



③睡眠時間をしっかりとりましょう

寝やすい工夫を

- ・寝る前に冷房で部屋を冷やしておく
- ・枕を冷やしておく
- ・テレビを寝る2時間前には見ない
- ・クーラーと扇風機を上手に使う

ダラダラ夜更かしはしない
睡眠不足が続くと、疲れがた
まり、身体を壊しやすくなりま
す。



レシピ

～ナスのごま酢和え～

7月に出したナスのごま酢和えのレシピです。さっぱりと
してナスもきゅうりも食べやすく人気でしたよ。

(材料)

ナス 中1本
きゅうり 中1本
もやし 半袋(約100g)
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
ごま お好みの量

- ①ナスは5センチくらいの短冊
切りにして水に浸けておく。
きゅうりは縦半分に切ったも
のを薄く斜めに切り、塩を
ふっておく。
- ②もやしとナスをそれぞれ湯
がいて、冷ましておく。
- ③調味料は合わせて混ぜて
おく。
- ④ナス、きゅうり、もやし、合わ
せ調味料、ごまを和える。

