



8月献立



2019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 がんもの中華炒め ゴーヤのおかか和え 蒸しとうもろこし 味噌汁 | ごはん 手羽元のあっさり煮 あらめと大豆のサラダ きゅうりスティック 味噌汁 | チキンライス 味噌汁 |
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 豆乳くず餅・果物・お茶 | 梅しそおにぎり ・するめ・お茶 | パン・果物・お茶 | ごはん 魚のごま焼き 干し大根の煮物 トマト 味噌汁 | ごはん 大豆と じゃが芋の揚げ煮 ネバネバ和え すまし汁 | ごはん なすのはさみ焼き もやしのナムル 味噌汁 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| かっぱ巻き・昆布・お茶 | とうもろこしと 青じそのかき揚げ ・いりこ・牛乳 | 五平餅・するめ・お茶 | ジャムサンドパン 昆布・牛乳 | 大豆いりこ・すいか・お茶 | パン・果物・お茶 |
| 振替休日 | お盆特別保育 (13日～17日) 登園される方は、お弁当・水筒を持って来てください。 ※食中毒予防のためにも、よく火の通ったものをしっかり冷ましてから詰めるようにしてくださいね。 準備をよろしくお願いたします。 | | | | |
| 12 | | | | | 17 |
| ごはん 豚肉と春雨の炒め物 南瓜のグリル焼き 味噌汁 | ごはん 煮魚 そうめん瓜のサラダ なすのグリル焼き すまし汁 | ごはん 豆腐の五目焼き おくらのごまあえ 味噌汁 | 夏野菜カレー 煮豆 トマトと きゅうりのサラダ | ごはん 揚げ出し豆腐 梅サラダ 味噌汁 | のりおにぎり 夏豚汁 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 小豆団子・いりこ・お茶 | 梅あらめおにぎり ・するめ・お茶 | マカロニきな粉 ・昆布・牛乳 | 枝豆おにぎり・するめ・お茶 | 果物・大豆せんべい・牛乳 | パン・果物・お茶 |
| ごはん 魚の照り焼き 刻み昆布の炒め煮 おクラのナムル 味噌汁 | ごはん 棒棒鶏 あらめとごぼうの煮物 かぼちゃのスープ | 鮭と青しその ちらし寿司 高野の煮物 味噌汁 | ごはん がんもの煮物 そうめん瓜の中華和え ごぼうの煮物 味噌汁 | ごはん 夏麻婆 きゅうりのナムル 冬瓜スープ | そばろごはん 味噌汁 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 焼きおにぎり・昆布・お茶 | 冷しぜんざい・いりこ・お茶 | コーンおにぎり・するめ・お茶 | かぼちゃケーキ・昆布・牛乳 | きな粉団子・いりこ・お茶 | パン・果物・お茶 |

夏ののりきる食事



夏本番。子どもたちの大好きなプールの季節がやってきました。毎日とびっきりの笑顔で楽しんでいきますよ。
 これから暑さも増してくると思いますが、夏は身体に暑さがこもります。そして沢山汗をかき、エネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで身体がだるくなったり、眠くなったりするのです。
 夏にお勧めの食材は豚肉です。たくさんビタミンB群が含まれています。家庭でも重宝する食材の一つですね。子どもたちも大好きです。夏こそしっかり食べないと、元気で楽しく過ごせなくなります。食生活が充実していれば病気も逃げていきますよ。

ネバネバ献立

緑の野菜の少ない夏に出回るモロヘイヤやおくらはいかがですか？
 どちらも、和え物・酢の物・ナムル汁の具などに活躍してくれます。子どもたちも好きな食材の一つなので喜んで食べていますよ。

食事の時のひと工夫

- ◎風味を豊かに
 - ・しそ・梅・ごま・生姜
 - ・カレー粉・ごま油・酢など
- ◎冷たい物は冷たいままで
 - ・トマトやきゅうりは直前まで冷蔵庫に。作った和え物なども冷蔵庫で保管しましょう

水分補給

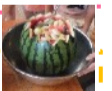
遊んでいると全身汗びしょり！夜中も沢山の汗をかいています。
 水分補給には水や麦茶が適しています。スポーツドリンクには沢山の糖分がありますので注意しましょう。



子どもたちの様子



*とうもろこしの皮むきをしていた時…
 沢山のとうもろこしを頂き、2日に渡って約300本の皮むきをしました。年長さんは1本丸ごと丸かじり！とっても幸せそうな表情が印象的でした。



*おやつがスイカだった日…
 「すいか、おいしかった！また作ってね」といつてきてくれたR君。給食やおやつで食べた物は全て給食室で作っていると思ったのでしょうか(笑) ごめんね、切っただけ(笑)

*七夕献立の日…

おやつの際に、飾り切りにしたすいかとメロンを用意しました。すいかのふたを開ける時は、大歓声でしたよ。どのクラスも空っぽになり、作った甲斐がありました。