

8月 献立表

| 日 | 曜 | | 全児副食 | 全児間食 | 未満児間食 | 未満児主食 |
|----|---|---------------|---------------------------------|--------------------|----------------|-------|
| 1 | 木 | お点前 | ベーコンの炊き合わせ、酢の物、みそ汁、 果実 | みつだんご、ミルク | 豆乳・クラッカー | ご飯 |
| 2 | 金 | | 魚の味噌焼き、かぼちゃのそぼろ煮、か き玉汁 | ヨーグルト・お菓子 | 牛乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 3 | 土 | | 中華丼、さっぱりサラダ、果実 | 牛乳・お菓子 | 牛乳・ビスコ | ご飯 |
| 4 | 日 | | | | | |
| 5 | 月 | | 鶏肉のすっぱ煮、ほうれんそうのサラダ、 清し汁、果実 | マーマレード蒸しパ ン、ミルク | 牛乳・ビスケット | ご飯 |
| 6 | 火 | | 魚のチーズ風味フライ、海藻サラダ、みそ 汁、果実 | フルーツヨーグルト | 豆乳・ふかし芋 | ご飯 |
| 7 | 水 | 英語 | ゴーヤーチャンプル、甘酢野菜、すまし 汁、果実 | じゃこトースト、ミルク | 豆乳・ちりめん | ご飯 |
| 8 | 木 | お点前 | 魚のかば焼き、マカロニサラダ、わかめ 入りコーンスープ | コンソメ味マフィン、 牛乳 | 牛乳・リッツ | ご飯 |
| 9 | 金 | | タンドリーチキン、大根の酢の物、しらす のスープ | フライドポテト、ミルク | 豆乳・クラッカー | ご飯 |
| 10 | 土 | | マーボー丼、ドレッシングサラダ、果実 | 牛乳・お菓子 | 牛乳・ビスコ | ご飯 |
| 11 | 日 | 山の日 | | | | |
| 12 | 月 | 振替休日 | | | | |
| 13 | 火 | | | 牛乳・菓子 | 牛乳・ビスケット | ご飯 |
| 14 | 水 | | | 牛乳・菓子 | 牛乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 15 | 木 | | | 牛乳・菓子 | 牛乳・クラッカー | ご飯 |
| 16 | 金 | | ハヤシライス、ナムル、果実 | おからと人参のケー キ、牛乳 | 牛乳・パン | ご飯 |
| 17 | 土 | | ジャージャー麺、厚揚げと野菜の煮物、果 実 | 牛乳・パン | 牛乳・ビスコ | 中華麺 |
| 18 | 日 | | | | | |
| 19 | 月 | | かき揚げ、ゆかり和え、みそ汁、果実 | 牛乳・菓子 | 飲むヨーグルト・果 実 | ご飯 |
| 20 | 火 | 太陽スポーツ | ホイコーロー、なます、中華風コーンスー プ、果実 | おにぎり、お茶 | 牛乳・クラッカー | ご飯 |
| 21 | 水 | 英語 わくわくランチ | お楽しみ給食♪ | ぶどうゼリー | 牛乳・パン | ご飯 |
| 22 | 木 | お点前 | 五色焼き、三色野菜和え、冷やし汁 | 芋ぜんざい、お茶 | 豆乳・ちりめん | ご飯 |
| 23 | 金 | | 魚のおろし煮、バンサンスウ、清汁、トマト | ジャムサンド、牛乳 | 豆乳・ふかし芋 | ご飯 |
| 24 | 土 | | 冷し中華、がんもどきの甘煮、果実 | 牛乳・パン | 牛乳・ビスコ | 中華麺 |
| 25 | 日 | | | | | |
| 26 | 月 | | 五目炒め豆腐、キャベツの昆布和え、清 し汁、果実 | ヨーグルトムース | 牛乳・パン | ご飯 |
| 27 | 火 | | 魚のタルタルソースかけ、和え物、わかめ スープ | バナナケーキ、ミルク | 野菜ジュース・リッツ | ご飯 |
| 28 | 水 | わくわくおやつ | ビーフカレー、コールスローサラダ、果実 | アイスクリームパ フェ | 豆乳・ビスケット | ご飯 |
| 29 | 木 | お点前 | 鶏のみぞれ南蛮、小松菜としらすの和え 物、オニオンスープ | チョコチップクッ キー、牛乳 | 牛乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 30 | 金 | | 魚の香草焼き、ひじき炒め、みそ汁、果実 | ピザ風トースト、ミルク | 豆乳・果物 | ご飯 |
| 31 | 土 | | 豚丼、酢の物、果実 | 牛乳・菓子 | 牛乳・ビスコ | ご飯 |

1ヶ月の平均値

| | | | |
|-------|---------|-------|---------|
| エネルギー | 502kcal | カルシウム | 241.8mg |
| タンパク質 | 17.8g | 鉄分 | 1.7g |
| 脂質 | 15.1g | 塩分相当量 | 1.4g |

食育だより

令和6年8月

夏バテ予防の食事

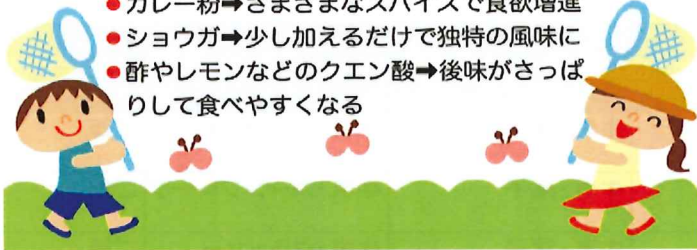
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



簡単 ドライカレー



【材料 4人分】

| | | | |
|------|------|----------|------|
| 合挽肉 | 200g | カレールウ | 1/2箱 |
| 玉葱 | 中1個 | チューブ生姜 | 少々 |
| 人参 | 1/2本 | チューブニンニク | 少々 |
| トマト | 中1個 | サラダ油 | 大さじ1 |
| ピーマン | 2個 | | |
| 水煮大豆 | 100g | | |

【作り方】

- ①すべての野菜と大豆を粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉葱・人参・生姜・ニンニクを入れよく炒め、挽肉を加える。
- ③挽肉の色が変わったら、トマト・ピーマン・大豆を加えてさらに炒める。
- ④いったん火を止めて、刻んだカレールウを加えよく混ぜ、再び火にかけて水気をとぼしながら炒める。

8月のパティシエさん



夏野菜を たくさん収穫したよ！



『ともだちジュース』



小さいちゅうりっぷ（高月齢）のお友だちと一緒に絵本に出てくるジュースを作りました。ミキサーを見るとみんな興味津々。みかん・りんご・バナナ・牛乳を入れてスイッチオン。大きな音に少しびっくりしたけど、絵本と同じジュースの出来上がり。目をキラキラさせながら嬉しそうに飲んでいました。

