

8月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食		1 ・ 魚の味噌焼き ・ 生揚げの煮物 ・ かきたま汁 ・ パイナップル	2 クッキング ・ 夏野菜カレー  ・ アスパラサラダ ・ 若布スープ ・ オレンジ	3 ・ 豆腐帆立貝の炒め煮 ・ 若布の酢の物 ・ 茄子の味噌汁 ・ キウイフルーツ	4 ・ ハワイアンソーサー ・ シーフードサラダ ・ ベーコンスープ ・ すいか	5 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ 野菜ソーサー ・ 南瓜の味噌汁 ・ グレープフルーツ
おやつ		・ 五平餅風 ・ 牛乳	・ 人参ケーキ ・ 牛乳	・ ずんだ団子 ・ 牛乳	・ オートミールクッキー ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごはん	・ 夏野菜カレー	・ ごはん	・ しらすごはん	・ ごはん
副食	7 ・ ピーマンの肉詰め ・ マカロニツナサラダ ・ 五目味噌汁 ・ メロン	8 ・ あぶたま ・ 冷しゃぶ ・ なめこ汁 ・ パイナップル	9 ・ ミートローフ ・ カレー風味サラダ ・ 卵スープ ・ ミニトマト	10 ・ 茄子と南瓜の揚げ煮 ・ きゃべつの胡麻豆腐和え ・ コンソメスープ ・ ぶどう	11 山の日 	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ きな粉トースト ・ 牛乳	・ 小倉水ようかん ・ 牛乳	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ 枝豆 ・ ヤクルト		
未満児主食	ごはん	ごはん	・ ごはん	・ ごはん		
副食	14 手作り弁当 	15 手作り弁当 	16 手作り弁当 	17 ・ カツオの煮付け ・ 切り干し大根の炒り煮 ・ つくね汁 ・ オレンジ	18 ・ 高野豆腐の肉味噌グラタン ・ 若布マヨネーズサラダ ・ きゃべつのスープ ・ すいか	19 ・ 焼きビーフン ・ ほうれん草とコーンのサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ せんべい ・ 牛乳	・ せんべい ・ 牛乳	・ せんべい ・ 牛乳	・ パナナケーキ ・ 牛乳	・ ごまプリン ・ せんべい	
未満児主食	・ 手作り弁当	・ 手作り弁当	・ 手作り弁当	・ ごはん	・ ごはん	・ 焼きビーフン
副食	21 ・ カニ玉 ・ きんぴらごぼう ・ きゃべつの味噌汁 ・ キウイフルーツ	22 ・ れんこんのはさみ焼き ・ 三色ソーサー ・ 豆麴の味噌汁 ・ メロン	23 ・ 豚肉の柳川もどき ・ きゅうりもみ ・ 若布のコンソメスープ ・ グレープフルーツ	24 お誕生会 ・ 冷やし中華 ・ かぼちゃの含め煮 ・ 枝豆  ・ すいか	25 ・ レバーのケチャップ和え ・ 三色サラダ ・ きのことスープ ・ ぶどう	26 ・ 鶏肉の醤油煮 ・ 小松菜と若布の和え物 ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ スイートコーン ・ 飲むヨーグルト	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ ひまわりパイ ・ 牛乳	・ アイスcream	・ ピザトースト ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 冷やし中華	・ ごはん	・ ごはん
副食	28 ・ 焼きししゃも ・ ソーメン風サラダ ・ 豚汁 ・ グレープフルーツ	29 ・ 麻婆豆腐 ・ もやしのナムル ・ はんぺんスープ ・ ミニトマト	30 ・ 枝豆入り卵焼き ・ じゃが芋のサラダ ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ キウイフルーツ	31 ・ 南瓜グラタン ・ 大徳寺和え ・ ささみスープ ・ メロン		
おやつ	・ からいも団子 ・ 牛乳	・ レモンケーキ ・ 牛乳	・ ホットドッグ ・ せんべい	・ ジョア ・ せんべい		
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ひじきごはん	・ ごはん		

バランスのよい食事をとりましょう

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁が並び、バランスのよい食事を心がけましょう。

食欲が増す調理の工夫をしましょう

暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモンなどで少し酸味を足し、カレー粉や塩・こしょうで風味づけをする、生姜などの薬味で下味をつくるなど、調理の工夫で、進みやすくなります。しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。



8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜は欠かせません。1日に摂るべき野菜の量は、成人で350g 3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜はたくさん食べるのは大変ですが、茹でたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさん食べましょう。

今までの野菜の収穫量（6月下旬～7月下旬）

ブロックリー200g スティックブロッコリー15本
ピーマン30個 茄子10個 オクラ3本 胡瓜10本
じゃが芋・250g 1個・200g 2個・他大小300個

