

# 8月予定献立表



## 新保保育園

	献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1金	夏のちらし寿司 大花火汁 青のりポテト アップルシャーベット[373kcal]	鮭フレーク きゅうり 人参 ごま コーン 豆腐 かまぼこ えのき茸 長ねぎ オクラ もずく じゃが芋 青のり	豆乳 菓子	お茶 かぼちゃ 蒸しパン	26火	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 海草サラダ 豆乳スープ 冷凍パイナップル [400kcal]	鶏肉 海草 ツナ キャベツ 人参 きゅうり ベーコン ブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 豆乳	牛乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
4月	マーボーなす丼 酢の物 かきたま汁 [410kcal]	豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 黄ピーマン にら しいたけ わかめ キャベツ きゅうり みかん缶 卵 豆腐 青菜 長ねぎ	お茶 菓子	スキムココア 菓子	27水	ご飯 オクラのきりざい たまご焼き けんちん汁 [414kcal]	納豆 オクラ 大根みそ漬け ごま かつお節 卵 豆腐 油揚げ 人参 大根 長ねぎ ごぼう つきこんにやく	お茶 菓子	牛乳 菓子
5火	黒糖食パン カリポリ漬け 魚と大豆のレモン和え 夏野菜スープ [363kcal]	人参 大根 きゅうり 白身魚 大豆 じゃが芋 レモン汁 ウィンナー 玉ねぎ ピーマン ズッキーニ かぼちゃ コーン	牛乳 菓子	お茶 枝豆おにぎり	28木	わかめうどん ポテトのさっぱりサラダ バナナ [359kcal]	鶏肉 わかめ かまぼこ 青菜 人参 長ねぎ 油揚げ 干しいたけ トマト じゃが芋 きゅうり コーン チーズ	お茶 スキム	お茶 紅茶 ヨーグルト和え カップケーキ
6水	ゆかりご飯 肉じゃが かみかみナムル [379kcal]	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 切干大根 青菜 きゅうり ハム 刻みのり	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	29金	炒りこ菜ご飯 梅和え 高野豆腐のフワフワ煮 冷凍みかん [416kcal]	高野豆腐 玉ねぎ 人参 干しいたけ 卵 じゃが芋 さやいんげん 青菜 もやし コーン 梅干し かつお節 ごま	豆乳 菓子	飲むスキム ヨーグルト 菓子
7木	焼きそば 夏ののっぺ汁 スキムヨーグルト和え[472kcal]	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン きくらげ ゆうがお じゃが芋 かまぼこ 油揚げ つきこんにやく オクラ	豆乳 菓子	スキム ミルクティー 菓子	<p>★今月のうちゅうぐみのクッキングでは、リクエスト給食のカレーライスの人参を、うちゅうぐみがハートや星型に型抜きしてくれます。</p>  <p>★7月からリクエスト給食を考えてもらっていますが、子ども達が真剣に何が食べたいか考えてくれてとても嬉しく思います。今は暑い時期なので、デザートには冷たいものが人気なようです。8月はうちゅう2くみが選んだリクエスト給食になります。クッキングもリクエスト給食もお楽しみに！</p> <p>本格的な夏がやってきました。日差しも強く、毎日の暑さに体力が消耗し、食欲も低下しやすくなります。少し酸味を取り入れたさっぱりとした料理や、スパイスを使った料理などで工夫しながら、この夏を乗り切っていきましょう。</p>				
8金	ご飯 魚のコーンマヨネーズ ゆかり和え 田舎汁 冷凍パイナップル [411kcal]	鮭 コーン ノンエッグマヨネーズ きゅうり キャベツ もやし ゆかり粉 ごま 豆腐 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ しいたけ	牛乳 菓子	カルピス フルーツポンチ					
18月	うちゅう2 リクエスト給食 カレーライス コーンサラダ アップルシャーベット[474kcal]	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン チーズ	お茶 菓子	スキムミルク 菓子					
19火	豆乳みそラーメン じゃがじゃこサラダ ヨーグルト [463kcal]	豚ひき肉 もやし 人参 キャベツ にら なると きくらげ コーン 豆乳 きゅうり ちりめんじゃこ ノンエッグマヨネーズ すりごま	豆乳 菓子	牛乳 チーズケーキ風 トースト					
20水	ご飯 魚の塩焼き おおか和え 沢煮椀 バナナ [364kcal]	鮭 キャベツ もやし 青菜 人参 かつお節 豚肉 ごぼう さやえんどう えのき茸 つきこんにやく 油揚げ	牛乳 菓子	スキム ミルクティー 菓子					
21木	丸パン パーベキューチキン ビーンズサラダ レタススープ 冷凍みかん [327kcal]	鶏肉 にんにく 大豆 枝豆 きゅうり 人参 コーン チーズ トマト レタス 玉ねぎ ベーコン	お茶 菓子	牛乳 抹茶プリン					
22金	ご飯 魚のごまだれ焼き 糸瓜のカラフルサラダ まめまめみそ汁 [420kcal]	鯖 しょうが ごま 糸瓜 きゅうり ひじき 赤ピーマン 黄ピーマン ハム 豆腐 油揚げ 打ち豆 玉ねぎ しめじ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子					
25月	ご飯 夏野菜の揚げ煮 昆布和え 切干大根みそ汁 [392kcal]	鶏肉 車麩 じゃが芋 なす 赤ピーマン 大豆 キャベツ きゅうり もやし 塩昆布 ごま 切干大根 玉ねぎ しめじ わかめ	豆乳 菓子	スキムココア 菓子					

### 夏野菜を食べよう！

- ★ナス・・・体を冷やす効果があるので夏にぴったりな食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状で油を吸収しやすいので注意が必要です。
- ★トマト・・・夏の体力回復には効果的で、ビタミンCを多く含みます。血圧を低下させ、イライラをしずめる作用があります。

