

# 8月 献立表

ひがし保育園

☆季節のメニュー

🍴手作りおやつ

日付 (曜)	おやつ 10時	献立	おやつ	あか	き	みどり
				血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (木)	牛乳 りんご	ご飯 鮭の葱ソース レモン和え(白菜) 味噌汁(豆腐 人参 ほうれん草)	牛乳 おしゃぶりこんぶ 🍟フライドポテト	牛乳 鮭 豆腐 おしゃぶりこんぶ	ご飯 油 フライドポテト	りんご 青ネギ しょうが 白菜 菊菜 人参 ほうれん草
2 (金)	牛乳 オレンジ	ご飯 豚肉のみそ炒め おなか和え(もやし) すまし汁(ゆば 人参 わかめ)	牛乳 煮干 ☆トウモロコシの塩ゆで	牛乳 豚肉 ゆば わかめ 煮干	ご飯 油	オレンジ キャベツ 人参 ニラ もやし とうもろこし
3 (土)	お茶 ブルー	ご飯 鯖の照り焼き 五目豆 味噌汁(えのき 人参 ねぎ)	お茶 キャンディチーズ グレーゼリー	鯖 大豆 キャンディチーズ	ご飯 こんにやく ゼリー	ブルー 人参 大根 いんげん えのき ねぎ
5 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鶏の柚味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁(卵 人参 わかめ)	牛乳 キャンディチーズ サブレ	牛乳 鶏もも肉 わかめ キャンディチーズ	ご飯 油 里芋 サブレ	ブルー 人参 グリーンピース
6 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鮭のにんにく醤油焼き ごま酢和え(もやし) 豚汁	牛乳 煮干 🍷カレーポップコーン	牛乳 鮭 豚もも肉 豆腐 煮干	ご飯 白ゴマ 油 ポップコーン	トマト にんにく しょうが 青ネギ もやし きゅうり 人参 大根
7 (水)	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ブルー	牛乳 まがりせんべい ☆すいか	牛乳 鶏ももミンチ マグロ水煮	ロールパン じゃがいも マカロニ マーガリン 油 マヨネーズ せんべい	バナナ 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー すいか カリフラワー ブルー
8 (木)	牛乳 ブルー	ご飯 鯖のごま焼き ひじき煮 味噌汁(そうめん 人参 わかめ)	牛乳 おしゃぶりこんぶ 🍷さつま芋のおはぎ	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ わかめ おしゃぶりこんぶ きなこ	ご飯 黒ゴマ そうめん さつまいも もち米	ブルー 人参 グリーンピース
9 (金)	牛乳 りんご	ご飯 ☆マーボー茄子 バンサンスー 中華スープ(えのき 人参 ねぎ)	牛乳 煮干 🍷ヨーグルト蒸しパン	牛乳 鶏ミンチ 煮干 ヨーグルト	ご飯 油 ゴマ油 春雨	りんご なすび 玉ねぎ 白ネギ しょうが 人参 きゅうり えのき 青ネギ
10 (土)	お茶 ブルー	親子丼 りんご 味噌汁(かぼちゃ 人参 えのき)	お茶 キャンディチーズ ぼたぼた焼き	鶏むね肉 卵 キャンディチーズ	ご飯 ぼたぼた焼き	ブルー 玉ねぎ 青ネギ かぼちゃ 人参 しめじ ほうれん草 りんご
12 (月)						
13 (火)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え すまし汁(麩 人参 わかめ)	牛乳 煮干 🍷チーズスコーン	牛乳 キャンディチーズ 鯖 わかめ 煮干	ご飯 麩 マーガリン 小麦粉	しょうが チンゲン菜 人参
14 (水)	牛乳 りんご	ご飯 チキンソテー マカロニサラダ コンソメスープ(じゃがいも 人参 ほうれん草)	牛乳 ブルー 動物ビスケット	牛乳 鶏もも肉 チーズ	ご飯 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも ビスケット	りんご きゅうり 人参 ほうれん草 ブルー
15 (木)	牛乳 バナナ	ご飯 鮭の漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁(大根 人参 わかめ)	お茶 おしゃぶりこんぶ 🍷焼きおにぎり	牛乳 鮭 鶏ミンチ わかめ おしゃぶりこんぶ	ご飯 油	バナナ 青ネギ しょうが 南瓜 グリーンピース 大根 人参
16 (金)	牛乳 オレンジ	わかめご飯 豆腐ハンバーグ ゆかり和え(白菜) すまし汁(里芋 人参 ほうれん 草)	牛乳 煮干 ☆枝豆の塩ゆで	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚ミンチ 木綿豆腐 卵 煮干	ご飯 油 里芋	オレンジ 人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり ほうれん草 枝豆
17 (土)	お茶 りんご	チャーハン ワンタンスープ ブルー	お茶 キャンディチーズ 星たべよ	鶏ミンチ 卵 わかめ キャンディチーズ	ご飯 油 ゴマ油 ワンタン せんべい	りんご 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブルー
19 (月)	牛乳 ブルー	ご飯 鯖の竜田揚げ ゆば和え すまし汁(豆腐 人参 わかめ)	牛乳 オレンジ ビスコ	牛乳 鯖 ゆば 絹ごし豆腐 わかめ	ご飯 油 ビスケット	しょうが チンゲン菜 人参 オレンジ
20 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鶏肉の香味焼き 大豆のひじきの煮物 味噌汁(なすび 人参 ほうれん草)	牛乳 煮干 🍷みたらしまカロニ	牛乳 鶏もも肉 ひじき 大豆 うす揚げ 煮干	ご飯 油 マカロニ	トマト 青ネギ しょうが 人 参 なすび ほうれん草
21 (水)	牛乳 オレンジ	ロールパン 鮭のカレームニエル シルバーサラダ コンソメスープ(じゃがいも 人参 ブロッコリー)	牛乳 キャンディチーズ カルシウム卵ボーロ	牛乳 鮭 キャンディチーズ	ロールパン マーガリン 油 春雨 じゃがいも 卵ボーロ	オレンジ きゅうり 人参 ブロッコリー
22 (木)	牛乳 バナナ	ご飯 他人煮 しそ和え(もやし) 味噌汁(ゆば 人参 ほうれん草)	牛乳 おしゃぶりこんぶ 🍷ピザトースト	牛乳 卵 豚もも肉 ゆば おしゃぶりこんぶ マグロ水 煮	ご飯 ロールパン マーガリン チーズ	バナナ 玉ねぎ 人参 ニラ もやし 大葉 ほうれん草 ピーマン とうもろこし
23 (金)	牛乳 りんご	冷やし中華 わかめスープ ☆すいか	お茶 煮干 🍷茶粥	牛乳 豚もも肉 卵 煮干	中華そば ゴマ油 白ゴマ	りんご きゅうり もやし 人 参 えのき すいか
24 (土)	お茶 ブルー	ご飯 鯖の幽庵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(もやし 人参 ねぎ)	お茶 キャンディチーズ ぼたぼた焼き	鯖 うす揚げ キャンディチーズ	ご飯 せんべい	ブルー 切り干し大根 人参 グリーンピース もやし 青ネギ
26 (月)	牛乳 キャンディ チーズ	ご飯 鶏のなべ照り焼き しらす和え 味噌汁(卵 人参 わかめ)	牛乳 バナナ ハーベスト	牛乳 キャンディチーズ しらす 卵 わかめ	ご飯 油 クッキー	小松菜 人参 バナナ
27 (火)	牛乳 トマト	ご飯 鮭のチーズ焼 きんぴら(ごぼう) すまし汁(そうめん 人参 オクラ)	お茶 煮干 🍷フルーチェ	牛乳 鮭 チーズ 煮干	ご飯 油 白ゴマ そうめん フルーチェ	トマト 人参 いんげん ごぼ う オクラ
28 (水)	牛乳 バナナ	ご飯 納豆とさつま芋のかき揚げ 春雨の酢の物 味噌汁(麩 人参 ほうれん草)	牛乳 キャンディチーズ おにぎりせんべい	牛乳 納豆 イカ 貝柱 卵 キャンディチーズ	ご飯 油 さつま芋 春雨 麩 せんべい	バナナ 人参 玉ねぎ 青ネギ きゅうり しょうが ほうれん草
29 (木)	牛乳 りんご	ご飯 鯖の西京焼き 和風マヨネーズ和え(ほうれん草) すまし汁(白菜 人参 わかめ)	牛乳 おしゃぶりこんぶ 🍷黒ゴマクッキー	牛乳 鯖 わかめ おしゃぶりこんぶ 青のり	ご飯 マヨネーズ 黒ゴマ 小麦粉 油	りんご ほうれん草 人参 白菜
30 (金)	牛乳 オレンジ	☆夏野菜カレー フレンチサラダ キャンディチーズ	牛乳 煮干 🍷お好みネギ焼き	牛乳 キャンディチーズ 牛もも肉 桜エビ 煮干 卵	ご飯 小麦粉 油	オレンジ なすび 南瓜 人参 コーン缶 オクラ 水菜 キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 レーズン 青ネギ
31 (土)	お茶 ブルー	ご飯 鶏肉のしそ風味焼き じゃがいものごま煮 味噌汁(大根 人参 ねぎ)	お茶 キャンディチーズ 星たべよ	鶏もも肉 キャンディチーズ	ご飯 油 じゃがいも 白ゴ マ せんべい	ブルー 大葉 グリーンピース 大根 人参 青ネギ



令和元年 8月 1日 ひがし保育園

8月は、花火大会やお出掛けをはじめ、さまざまな楽しいイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちも疲れて体調を崩しやすくなっています。  
また、疲れが残っているときは、食欲不振になりやすくなっていることも多いこの季節。ビタミンやミネラル、水分を豊富に含む夏野菜を食べることが効果的です。  
みんなで元気に夏をのりきりましょう！

### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もおさぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

### 冷たい物の食べ過ぎ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## ピザトースト



### < 材料 (5人分) >

ロールパン	1と3/5個
ツナ缶	35g
マーガリン	10g
玉ねぎ	40g
ピーマン	30g
ケチャップ	20g
ピザ用チーズ	40g

### < 作り方 >

- ① 輪切りにしたロールパンにマーガリンを塗っておく。
- ② 薄切りにした玉ねぎとピーマンにツナを加える。
- ③ ①と②とチーズをのせて、オーブンまたはオーブントースターで焼く。

## じゃがいものごま煮



### < 材料 5人分 >

じゃがいも	250g
グリーンピース	25g
白ゴマ	15g
濃口醤油	10g
砂糖	5g
みりん	10g

### < 作り方 >

- ① じゃがいもを一口大に切る。
- ② じゃがいもとグリーンピースをだしで煮る。
- ③ 柔らかくなったら、濃口醤油 みりん 砂糖を加えて味を含ませ、すったゴマを振り入れる。



