

8月 献立表

令和4年8月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	麦ごはん 鮭の西京焼き ゆかり和え オレンジ すまし汁	さつまいものいもち 牛乳	白みそ 木綿豆腐 牛乳 鮭 (冷)	米 おおむぎ(押麦) 三温糖 さつまいも 片栗粉 サラダ油 無塩バター	もやし きゅうり バレンシアオ レンジ 乾燥わかめ こまつな	料理酒 みりん ゆかり 食塩 かつお・昆布 だし汁 しょうゆ
2 火	夏野菜カレーライス トマト・スナップえんどう 牛乳	とうもろこし 麦茶	ふたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵	米 じゃがいも サラダ油 マヨ ネーズ とうもろこし	にんじん なす スズキニ しょうが トマト スナップえん どう	おろしにんにく カレ ールウ
3 水	親子丼 酢みそ和え すまし汁 スイカ	パームクーヘン 牛乳	鶏もも 卵 ささみ 白みそ 木 綿豆腐 牛乳	米 サラダ油 三温糖 厚切り パームクーヘン	たまねぎ 干しいたけ 糸み つば トマト きゅうり 乾燥わか め だいこん スイカ	しょうゆ みりん 酢 食 塩 かつお・昆布だし 汁
4 木	食パン 鶏のトマト煮 カレー風味のマカロニサラダ コンソメスープ	ごまおにぎり 牛乳	鶏もも 大豆水煮 卵 牛乳	食パン じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ 米 ごまし お	たまねぎ カットトマト缶 にんじ ん きゅうり キャベツ こまつな	コンソメトマケ チャップ 食塩 おろし にんにく こしょう カ レー粉
5 金	わかめごはん 松風焼き 切干大根の煮物 バナナ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	鶏ひき肉 卵 白みそ 油揚げ 竹輪 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま(炒 り) サラダ油 ハーベスト マ シュマロ	たまねぎ にんじん 切干大根 バナナ こまつな もやし	わかめごはんの素 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
6 土	焼きうどん バナナ 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 魚肉ソーセージ 削り節 牛乳	冷)うどん サラダ油 あんぱん	キャベツ にんじん こまつな バナナ	めんつゆ
8 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	おせんべい 牛乳	豚ロース ツナ缶 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 ソフトサラダ	たまねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ ホールコーン缶 なす 乾燥わかめ	しょうゆ みりん 料理 酒 かつお・昆布だし 汁
9 火	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 スイカ 味噌汁	クリームパン 牛乳	赤魚(冷) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく サラ ダ油 ミニクリームパン	ほしひじき にんじん スイカ こ まつな たまねぎ	料理酒 しょうゆ みり ん めんつゆ 和風だし 汁 かつお・昆布だし 汁
10 水	ジャージャーうどん 3色ナムル 牛乳	手作りプリン りんごジュース	ふたひき肉 赤みそ ロースハ ム 牛乳 卵 セラチン ホイ プクリーム	冷)うどん サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(すり)	根菜ねぎ にんじん きゅうり こまつな りんごジュース	しょうゆ おろしにんに く かつおだし汁 鶏ガ ラスープ素
12 金	ごはん さわらのかば焼き かぼちゃの煮物 オレンジ 味噌汁	ヨーグルト ウエハース(ココア)	さわら(冷) 白みそ 無糖ヨー グルト	米 片栗粉 大豆油 三温糖 いちごジャム	かぼちゃ(冷) バレンシアオレ ンジ とうがん こまつな 乾燥 わかめ	しょうゆ みりん かつ お・昆布だし汁
13 土	あんかけ焼きそば キウイ 牛乳	彩りかりんとう 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん 三温糖 片栗粉 ご ま油	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) キウイフルーツ	鶏ガラスープ素 オイ スターソース 料理酒 しょうゆ
15 月	ごはん かじきの塩こうじ焼き なすの煮びたし 味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	かじき 油揚げ 白みそ 卵 無 糖ヨーグルト 牛乳	米 サラダ油 ホットケーキミッ クス 三温糖	なす ピーマン しょうが キャ ベツ しめじ	塩こうじ みりん しょ うゆ 和風だし かつ お・昆布だし汁
16 火	チキンピラフ トマト・オクラ キウイ コンソメスープ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	鶏もも 卵 ロースハム 木綿豆 腐 牛乳	米 無塩バター マヨネーズ 米 粉 片栗粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん グリンビー ス マッシュルーム水煮缶 トマ ト オクラ キウイフルーツ キャ ベツ	食塩 パセリ粉 こしょ うコンソメ
17 水	サラダうどん とうがんと鶏ひき肉のあんかけ スイカ	えだまめおにぎり 牛乳	卵 ツナ缶 かつお節 鶏ひき 肉 牛乳	冷)うどん マヨネーズ 片栗粉 ごま油 米 白ごま(炒り)	きゅうり 乾燥わかめ ホール コーン缶 トマト とうがん スイ カ えだまめ 塩昆布	めんつゆ 料理酒 しょうゆ みりん
18 木	ごはん チーズミートローフ もやしのオイスター炒め バナナ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	ふたひき肉 卵 牛乳 プロセス チーズ 油揚げ 白みそ	米 パン粉 有塩バター サラダ 油 カルシウムせんべい	たまねぎ もやし なす にら バナナ チンゲンサイ にんじん	食塩 トマケチャップ ソース 料理酒 こしょ う オイスターソース 鶏ガラスープ素 かつ お・昆布だし汁
19 金	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	ポップコーン 牛乳	若鶏もも 無糖ヨーグルト ロー ースハム 牛乳	米 三温糖 じゃがいも マヨ ネーズ コーングリッツ サラダ 油 有塩バター	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	こしょう カレールウ おろししょうが おろし にんにく 食塩 酢 コ ンソメ
20 土	冷やし中華 とうもろこし 牛乳	アスパラガスビスケット 麦茶	卵 ロースハム 牛乳	中華めん サラダ油 とうもろこ し アスパラガスビスケット	きゅうり トマト もやし	冷やし中華のたれ
22 月	ごはん ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え オレンジ 味噌汁	おからドーナツ 牛乳	ホッケ(冷) 木綿豆腐 白みそ おから 豆乳 牛乳	米 黒ごま(すり) 三温糖 ホッ トケーキミックス 大豆油 グラ ニュー糖	こまつな もやし にんじん バ レンシアオレンジ たまねぎ 乾 燥わかめ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
23 火	ごはん 鶏肉のからあげ キャベツのラタトゥ 味噌汁	ほりほり小魚 牛乳	若鶏もも ベーコン 油揚げ 白 みそ ほりほり小魚 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 大豆油 オリーブ油	キャベツ スズキニ たまねぎ カットトマト缶 だいこん にら	料理酒 しょうゆ おろ ししょうが おろしにん にく こしょう 食塩 コ ンソメ かつお・昆布 だし汁
24 水	ごはん さばのカレームニエル さつまいものサラダ バナナ ミネストローネ	英字ビスケット 牛乳	さば(冷) ベーコン 大豆水煮 牛乳	米 薄力粉 有塩バター さつ まいも マヨネーズ じゃがいも ごま英字ビスケット	たまねぎ きゅうり バナナ に んじん カットトマト缶	カレー粉 こしょう 食 塩 コンソメ
25 木	てりたま丼 ピーマンの中華炒め 味噌汁	オレンジミルクゼリー 牛乳	鶏もも 卵 白みそ セラチン 牛乳 クリーム	米 三温糖 マヨネーズ ごま油 上白糖	ピーマン もやし にんじん チ ンゲンサイ えのきたけ 乾燥 わかめ オレンジジュース	食塩 みりん しょうゆ 鶏ガラスープ素 かつ お・昆布だし汁
26 金	焼きそば きゅうりの中華和え スイカ 牛乳	フライドポテト ウインナー りんごジュース	豚もも 牛乳 ウインナー	中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 白ごま(炒り) フライド ポテト	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり きゅうり スイカ りんごジュース	焼きそば粉末ソース こしょう 食塩 しょうゆ 酢
27 土	チャーハン バナナ 中華スープ	いもけんぴ 牛乳	卵 ふたひき肉 かに風味かま ぼこ 牛乳	米 サラダ油 はるさめ ごま油 いもけんぴ	ピーマン 根深ねぎ バナナ に んじん こまつな	食塩 しょうゆ こしょ う オイスターソース 鶏 ガラスープ素
29 月	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き 塩昆布和え 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ハルメザンチーズ 木綿豆腐 白みそ 牛乳 タラ(冷)	米 薄力粉 サラダ油 マヨネ ーズ 焼きふ 有塩バター グラ ニュー糖	クリームコーン缶 キャベツ きゅうり 塩昆布 チンゲンサイ なめこ	パセリ粉 食塩 かつ お・昆布だし汁
30 火	ごはん 鶏肉の香味フライ ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁	ビスケット 牛乳	鶏むね 卵 プロセスチーズ 白みそ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ ビスケット	あおのり ブロッコリー キャ ベツ にら たまねぎ	中濃ソース こしょう 食塩 かつお・昆布だ し汁
31 水	ごはん 肉じゃが きゅうりともしのお浸し オレンジ 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	豚もも かつお節 油揚げ 白 みそ 卵 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 三温 糖 ホットケーキミックス 無塩 バター	たまねぎ にんじん きゅうり も やし バレンシアオレンジ こま つな えのきたけ バナナ	料理酒 しょうゆ みり ん かつお・昆布だし 汁

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

いよいよ夏本番ですね。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体づくりを心掛
けましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やス
パイスを効かせると食欲も出てくるので、ぜひ料理に取り入れてみてください。

夏バテを予防しよう！

【夏バテとは】
「食欲がない」、「寝不足」、「疲れがとれない」などといった夏の暑さによる体調不良のことをいいます。

【夏を元気に過ごすための食生活のポイント】
○丈夫な身体を作る栄養素をとり入れよう
不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう

- ・タンパク質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



○食欲を増進させる工夫をしよう
食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのがおすすめです

- ・香辛料を使う・・・様々なスパイスで食欲増進。(とうがらし・わさび・からし・にんにく)
- ・酸味を使う・・・後味がサッパリして食べやすくなる。(酢・レモン・梅干し)
- ・香味野菜をつかう・・・少し加えるだけで独特の風味に。(ねぎ・しょうが・みょうが)
- ・ねばねば野菜を使う・・・粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。またタンパク質の消化吸収を助け
る。(おくら・山芋)



○冷たい飲み物のとり過ぎに注意しよう
夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですが、とり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が
多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。お子様には少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多
い果物、スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

旬の食材
とうもろこし・・・ひげがふさふさと多いものは実が詰まっいて、ひげが茶褐色で光沢があるものは完熟したも
のです。外皮の色が濃く、頭部の毛が縮れていて褐色か黒褐色のものがよいです。鮮度が低
下してくると外皮が黄化してきます。糖質、タンパク質、ビタミンB1、B2など多く含まれます。食物
繊維も多いです。低温であっても5日以上保存すると甘みが低下してまずくなるので、それまでに
使い切ることが望ましいです。