

# 8月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

8月	月	火	水	木	金	土
日にち					1日	2日
午前おやつ					・牛乳	
献立名					・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ					・スキムミルク ・かあさんケット	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・夏野菜カレー ・レタスサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(黒糖みるく)	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい(ぱりんこ)	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい(星食べよ)
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	山の日	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・おにぎり	・鶏肉の照り焼き ・春雨サラダ ・わかめスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・八宝菜 ・もやしと豆腐のみそ汁 ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい(雪の宿)	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい(純米せんべい)
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・赤魚の竜田焼き ・五色和え ・なすとおくらのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・そうめん
午後おやつ	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・せんべい(黒糖みるく)	・スキムミルク ・せんべい(ぱりんこ)	
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・焼きそば ・フルーツヨーグルト	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい(星食べよ)	・スキムミルク ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい(雪の宿)	・スキムミルク ・ホームパイ

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

## 厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と休養が大切です。食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れて、しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう！

### 野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

トマト



赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色、種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

きゅうり



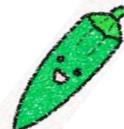
95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

ピーマン



加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

オクラ



ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。茹でる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。



# 8月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳児)

吉田保育所

8月	月	火	水	木	金	土
日にち					1日	2日
午前おやつ					・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食					・ご飯	・ご飯
献立名					・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ					・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・夏野菜カレー ・レタスサラダ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	山の日	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・おにぎり	・鶏肉の照り焼き ・春雨サラダ ・わかめスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・八宝菜 ・もやしと豆腐のみそ汁 ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい (純米せんべい)
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・麺
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・赤魚の竜田焼き ・五色和え ・なすとおくらのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・そうめん
午後おやつ	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・せんべい (黒糖みるく)	・牛乳 ・せんべい (ぱりんこ)	
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・麺	・ご飯
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・焼きそば ・フルーツヨーグルト	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい (ぼたぼた焼き)	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい (星食べよ)	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい (雪の宿)	・牛乳 ・ホームパイ

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

## 厳しい暑さを乗り切りましょう



毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と休養が大切です。食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れて、しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう！



### 野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

トマト



赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色、種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

きゅうり



95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

ピーマン



加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

オクラ



ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。茹でる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。

