

# R4年 8月の献立

ちびっこきらら保育園

曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食 牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ
1 月	牛乳 せんべい	三色丼	玉ねぎとわかめの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 金時豆煮 きゅうりの酢の物 ゼリー	牛乳 せんべい
2 火	牛乳 せんべい	ご飯	冷やしたぬきうどん 麻婆茄子 五目豆煮 野菜サラダ スティック胡瓜	牛乳 ポップコーン
3 水	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 鮭スパ 大根とツナの煮物 ポテトサラダ バナナ	牛乳 せんべい
4 木	牛乳 せんべい	ご飯	わかめとねぎの味噌汁 野菜たっぷり麻婆豆腐 粉ふき芋 小松菜とコーンのソテー	牛乳 せんべい
5 金	牛乳 せんべい	人参じゃこ ご飯	野菜きらきらそうめん 豚肉と野菜のカレー炒め オクラの梅和え フルーツミルクプリン	牛乳 ソフトクッキー
8 月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 ミートスパゲティ 茹でブロッコリー ひじきのサラダ	牛乳 せんべい
9 火	牛乳 せんべい	ご飯	味噌ラーメン おくらの梅和え かぼちゃの煮物 ゼリー	牛乳 せんべい
10 水	牛乳 せんべい	ご飯	茄子とわかめの味噌汁 白身魚の煮つけ 卵の花 大豆の甘辛煮	牛乳 ポップコーン
12 金	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋と揚げの味噌汁 タンドリーチキン はるさめの酢の物 カリフラワーのサラダ	牛乳 せんべい
17 水	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 揚げ魚(トマト煮) きゅうりの昆布和え こんにやくの味噌炒め	牛乳 せんべい
18 木	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとわかめの味噌汁 豆腐の変わり揚げ ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え	牛乳 せんべい
19 金	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 野菜の胡麻和え 五目豆煮	牛乳 ソフトクッキー
22 月	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐とエノキのすまし汁 ポークビーンズ きんぴらごぼう きゅうりのゆかり和え	牛乳 ポップコーン
23 火	牛乳 せんべい	ご飯	大根とかぼちゃの味噌汁 麻婆豆腐 中華春雨 レンコンサラダ	牛乳 ソフトクッキー
24 水	牛乳 せんべい	 お弁当の日		牛乳 せんべい
25 木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁 あんかけ焼きそば 切り干し大根の旨煮 ピーマンのツナ和え	牛乳 せんべい
26 金	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとわかめの味噌汁 厚揚げのケチャップ煮 ベイクドポテト 青菜のソテー	牛乳 ソフトクッキー
29 月	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツの味噌汁 焼きそば かぼちゃの煮物 豆腐サラダ バナナ	牛乳 せんべい
30 火	牛乳 せんべい	わかめ ご飯	麩と揚げの味噌汁 具沢山お好み焼き 中華春雨 きゅうりの漬物	牛乳 せんべい
31 水	牛乳 せんべい	お誕生会	 夏野菜カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	牛乳 せんべい

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



スイカを食べた後!!  
白い部分は捨てないで  
お漬物にしてね♪



※皮を取り除いて食べやすい大きさにして塩で揉み置く穴を醤油に漬けるだけで  
美味しいよ~(-\_-)☆

じりじりとした日差しが肌に突き刺さるほどの暑さですね。夏バテ防止に栄養たっぷりの食事を心掛け、よく遊び、よく眠り体のリズムを整え、暑い夏を乗りきりましょう

夏場に  
食欲増進する食事

## 冷たい物の食べ過ぎ飲みすぎに注意

冷たい物は体温上昇を抑える役割もありますが、摂り過ぎはお腹を冷やして様々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!!

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう、スパイスは風味を出すだけでなく食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

## 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、茄子、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて暑い暑い夏を乗り切りましょう♪

