



平成29年



# 8月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	火	胚芽ご飯 魚のカレー揚げ 南瓜サラダ 豆苗スープ ブルーン	ミルク りんご ココアちんすこう	キングクリップ 卵 ハム 鶏もも肉 かつお節 ミルク	かぼちゃ きゅうり 豆苗 しめじ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 マカロニ 三温糖	しょうゆ マヨネーズ カレー粉	
2	水	三色丼 もずく酢 野菜スープ チーズ	ミルク クラッカー とうもろこし	鶏ひき肉 卵 かつお節 大豆 プロセスチーズ ミルク	しょうが にんじん もずく きゅうり レモン もやし たまねぎ スイートコーン	精白米 油 ごま油 三温糖 片栗粉 パター	しょうゆ 酢 みりん	
3	木	胚芽ご飯 魚のピザ焼き りんご 切り干し炒め レタスのみそ汁	麦茶 ポーポー 小魚	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ 豚肩ロース かつお節 卵	たまねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら レタス えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	ピザソース しょうゆ みりん みそ	
4	金	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き パイン缶 人参シリシリ きのこと麩のみそ汁	麦茶 スイートポテト	豚肩ロース 卵 かつお節 ホイップクリーム	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ えのき ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 観世ふ さつまいも パター	しょうゆ みそ	
5	土	くふあじゅーしい キャベツサラダ ゆし豆腐 すいか	ココア豆乳 ホットケーキ	豚もも肉 かつお節 ゆし豆腐 調製豆乳 卵	しいたけ ひじき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり すいか	精白米 ホットケーキ粉 油 はちみつ	しょうゆ みそ 酢 みりん	
7	月	キッズ ビビンバ わかめスープ チーズ	ミルク ちりじゃこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 絹ごし豆腐 チーズ ミルク しらす干し	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン	焼肉のタレ しょうゆ 酢 みりん	
8	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ 胡瓜とわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	紅鮭 しらす干し 煮干し いんげんまめ	味付けのり きゅうり わかめ トマト とうがん オレンジ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	みそ 酢 しょうゆ みりん	
9	水	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ プリン ゴーヤーサラダ 大豆スープ	ミルク シリアルクッキー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 かつお節 大豆 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ にがりきゅうり パン缶 にんじん トマト コーン缶 さやいんげん みつば	精白米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 ごま油 薄力粉 パター	しょうゆ みそ みりん	
10	木	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ オレンジ 茄子のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	ミルク ひらやちー	さば 卵 豚ひき肉 かつお節 ミルク ツナ缶	なす にんじん しいたけ しょうが わかめ ねぎ もずく オレンジ にら	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みりん みそ	
11	金	<b>山の日</b> 						
12	土	魚そぼろご飯 きゅうりの土佐酢和え 豆腐とコーンのスープ ブルーン	ミルク ウインナードック	紅鮭 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ウィナー	にんじん ごぼう みつば しょうが きゅうり 梅干し たまねぎ コーン缶 パセリ	精白米 ごま油 三温糖 グラニュー糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉	しょうゆ 酢 みりん	
14	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ おくらの酢醬油和え モヤシのスープ	ミルク 胡麻スティック	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 焼き竹輪 ミルク ハルメザン	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにくに しょうが 昆布 オクラ トマト えのき もやし	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ 酢 みりん	
15	火	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き ひじき炒め 豆苗の味噌汁 ブルーン	麦茶 フルーツヨーグルト	さば 油揚げ さつま揚げ かつお節 ヨーグルト	梅干しひじき 枝豆 キャベツ にんじん しいたけ にら 豆苗 しめじ りんご パナナ みかん缶	精白米 きび 米粒麦 ごま しらたき 油 観世ふ	しょうゆ みそ みりん	
16	水	夏野菜カレー グリーンサラダ とろろ昆布 チーズ	ミルク あんパン	豚もも肉 ツナ缶 かつお節 チーズ ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ キャベツ 昆布 ブロッコリー きゅうり みつば	はいが精米 米粒麦 きび じゃがいも 油 強力粉 バター 強力粉 グラニュー糖	カレー みりん しょうゆ	
17	木	<b>8月生まれ 誕生会</b> 						
18	金	スパゲティー ヨーグルト コールスローサラダ ポテトスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽肉 豚しバー かつお節 ベーコン ヨーグルト 紅鮭	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン缶 ねぎ からしな	スパゲティー パター 三温糖 じゃがいも 精白米 ごま ごま油	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ	
19	土	胚芽ご飯 鶏の塩焼焼き パイン缶 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 ミルク 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 卵	ブロッコリー キャベツ ねぎ コーン缶 にんじん わかめ パン缶 レーズン	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 ごま 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ みそ みりん	
21	月	タコライス マッシュポテト へちまのみそ汁 オレンジ	ミルク きなこトースト	合挽肉 チーズ かつお節 沖縄豆腐 ミルク きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ へちま オレンジ	精白米 じゃがいも パター 食パン 三温糖	チリソース みそ	
22	火	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き パイン缶 ヒジキともやしのサラダ すまし汁	ミルク ボンデ・ドーナツ	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	レモン ひじき もやし ねぎ きゅうり にんじん えのき しめじ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 油 ボンデ・ドーナツ	しょうゆ 酢 みりん	
23	水	胚芽ご飯 魚の照り焼き アイスクリーム ゴーヤーチャンプルー もずく汁	ミルク スコーン	赤魚 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク ヨーグルト ホイップクリーム	しょうが にがり たまねぎ にんじん もやし もずく ねぎ いちご・ジャム	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 強力粉 三温糖 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
24	木	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ブルーン ハチマのチャプスイ アーサ汁	ミルク 芋餅団子 おやつ昆布	キングクリップ 沖縄豆腐 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉	たまねぎ へちま にんじん にんにく 根深ねぎ あおさ ねぎ 昆布	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 もち粉 ごま油 さつまいも グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ みそ みりん	
25	金	胚芽ご飯 松風焼 りんご くーびいりちー はんぺんのすまし汁	麦茶 冷やしソーメン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳 卵 豚肩ロース かつお節 はんぺん	たまねぎ 昆布 しいたけ にんじん にら チンゲン菜 りんご オクラ トマト みかん缶	精白米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 ごま こんにゃく 油 そうめん	しょうゆ みりん	
26	土	鮭じゃこご飯 麩チャンプルー すまし汁 オレンジ	ココア豆乳 芋天ぷら	紅鮭 しらす干し かつお節 豚肩ロース 絹ごし豆腐 調製豆乳 卵	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき オレンジ	精白米 車心 油 さつまいも 薄力粉	しょうゆ みりん	
28	月	納豆ご飯 切り干しサラダ イナムドッチ すいか	ミルク パナナ ふむふむ	納豆 ツナ缶 かつお節 豚肩ロース かまぼこ ミルク ホイップクリーム 脱脂粉乳	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん しいたけ すいか パナナ	はいが精米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 こんにゃく 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ 酢 みそ	
29	火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 春雨サラダ コーンスープ オレンジ	ミルク ポテトパンケーキ	ホキ ツナ缶 かつお節 ベーコン ミルク 卵 ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん もずく コーン缶 たまねぎ パセリ オレンジ レーズン	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま はるさめ 片栗粉 パター ホットケーキ粉 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん	
30	水	胚芽ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 ハパイアサラダ みそ汁 パイン缶	ミルク マヨネーズパン	豚ひき肉 沖縄豆腐 ブラックタイガー かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが ハパイア きゅうり チンゲンサイ えのき	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま 強力粉 グラニュー糖 パター	ケチャップ 酢 みそ しょうゆ	
31	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き りんご ピーマンの細切炒め かき卵汁	ミルク チーズ蒸しパン	さば 豚もも肉 卵 かつお節 ミルク クリームチーズ	しょうが にんにく ピーマン にんじん もやし みつば りんご ブロッコリー	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 グラニュー糖 薄力粉	しょうゆ かき油 みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





青空に太陽がまぶしく輝く日が続いています。子どもたちも元気いっぱい・食欲モリモリです。でも、お野菜が苦手な子もチラホラ見られます。保育園でも野菜の栽培をしたり、クッキングなどで食材に触れる機会を通して野菜が好きになってくれたらと思っています。お家でもプランターなどで野菜作りにチャレンジするのも楽しいですね。

## 親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！  
一緒にお料理する時は、子どもが「自分で作った！」と満足感が得られる料理を作るのがおすすめです。  
まず手始めに、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダはいかがでしょうか？  
ドレッシングも、油:酢:塩=2:1:0.1 をボトルに入れて、ふたを閉めてよく振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵を添えたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目も食感も楽しいサラダの出来上がり。自分で作ると苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることが出来ます。

## 大きくなったよ！

園庭ではらいおん組さんが水掛けをしているきゅうりがすくすくと育っています。自分たちで育てた野菜の味は格別です。



## 上手に切れたよ！

体験学習でカレー作りに挑戦！にんじん・じゃが芋は少しレンジで蒸してあげると、軟らかくなってステーキナイフでも切れるようになります。



## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## お弁当のおすすめレシピ

### 酢飯でさっぱり 枝豆混ぜご飯！

暑い時期に酢飯にすることで、食が進み、いたみも防いでくれます。



#### 材料

ご飯	お茶碗1杯
寿司酢	大さじ1杯
枝豆(冷凍むき身)	20粒程度
カリカリ梅	1個
ちりめんじゃこ	大さじ1
白ごま	少々

#### 作り方

- ① 鍋でお湯が沸騰したら、枝豆とちりめんじゃこをサッと茹で冷ましておく。
  - ② あたたかいご飯をさましながらすし酢を混ぜ合わせる。
  - ③ カリカリ梅は細かく刻む。
  - ④ ②のすし飯に①・③の具と白ごまを加え混ぜる。
- ※ ひと口サイズのおにぎりにしても食べやすいです。