



平成30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	水	三色丼 もずく酢 すいか 冬瓜とエイサイのみそ汁	麦茶 芋餅団子	鶏ひき肉 卵 かつお節 煮干し きな粉	しょうが こまつな もずく きゅうり レモン とうがん ウンチーパー すいか	精白米 油 ごま油 三温糖 さつまいも もち粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん 酢 みそ	
2	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ すまし汁 ブルーン	麦茶 パナナ 豆乳ゼリー	豚かたロース 卵 豆乳 かつお節 ゼラチン きな粉 生クリーム	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのき しめじ ねぎ ブルーン パナナ	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 油 観世ふ グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ みりん	
3	金	胚芽ご飯 魚のピザ焼き オレンジ 切り干し炒め レタスのみそ汁	ミルク ブルーン 野菜ブリッツ	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ 豚かたロース かつお節 ミルク	たまねぎ 切り干し大根 いら にんじん しだいけ ブルーン えのき オレンジ パセリ レタス	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 こんにやく バター 三温糖 ごま	ピザソース しょうゆ みそ みりん	
4	土	くふあじゅーしい りんご キャベツサラダ ゆし豆腐	ミルク バナナケーキ	豚もも肉 かつお節 卵 しらす干し ゆし豆腐 ミルク 生クリーム	しだいけ ひじき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり りんご パナナ	精白米 オリーブ油 三温糖 ホットケーキ粉 バター	しょうゆ みそ	
6	月	キッズ ピピンバ わかめスープ とうもろこし	ミルク 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 ミルク しらす干し パルメザン	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 バター 食パン	焼肉のタレ しょうゆ マヨネーズ	
7	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 胡瓜とわかめの酢の物 豆苗スープ	麦茶 ぜんざい りんご	紅鮭 しらす干し 鶏もも肉 かつお節 いんげんまめ	きゅうり わかめ トマト 豆苗 しめじ パイン缶 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	
8	水	夏野菜カレー モーウィサラダ すまし汁 ヨーグルト	ミルク あんパン	豚もも肉 ツナ缶 かつお節 ヨーグルトミルク 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 しろうり きゅうり ねぎ	はいが精米 米粒麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 ごま バター 観世ふ 強力粉 グラニュー糖	カレー しょうゆ みそ	
9	木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 茄子のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	麦茶 ひらやーちー	さば 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 卵 牛乳	しょうが にんにく なす ねぎ にんじん しだいけ わかめ オレンジ もずく いら	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉	しょうゆ みそ	
10	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	合挽き肉 豚レバー かつお節 パルメザン ベーコン 紅鮭 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン缶 ねぎ からしな	スパゲッティー バター オリーブ油 三温糖 ごま じゃがいも 精白米 ごま油	ケチャップ マヨネーズ しょうゆ	
11	土	山の日						
13	月	胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ ゼリー ゴーヤーサラダ コーンスープ	ミルク スイートポテト	鶏ひき肉 沖縄豆腐 かつお節 ミルク 卵 生クリーム	たまねぎ にがり きゅうり パイン缶 にんじん ねぎ 寒天 シイクワシャー果汁	精白米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 ごま油 片栗粉 バター グラニュー糖 さつまいも	しょうゆ みりん 酢	
14	火	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き ひじき炒め 豆苗の味噌汁 りんご	麦茶 小魚 フルーツポンチ	さば 油揚げ さつま揚げ かつお節	梅干し ひじき 枝豆 キャベツ にんじん しだいけ いら 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 ごま油 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ みそ	
15	水	胚芽ご飯 マーボー豆腐 もやしスープ トマトとおくらの酢醤油和え オレンジ	ミルク 昆布 黒糖カステラ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 焼き竹輪 ミルク	根深ねぎ しだいけ いら にんにく しょうが 昆布 オクラ トマトえのき もやし レーズン	精白米 きび 米粒麦 ごま ごま油 三温糖 片栗粉 強力粉 黒砂糖 こんにゃく	みそ 酢 しょうゆ みりん	
16	木	8月生まれ 誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします				
17	金	沖縄そば おからサラダ ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし汁 おから ツナ缶 卵 ヨーグルト	昆布 しだいけ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり 味付けのり	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ みそ	
18	土	胚芽ご飯 鶏の塩麴焼き パイン缶 キャベツおほか和え きこのみそ汁	豆乳 シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 卵	キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 しめじ えのき ねぎ パイン缶 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ 酢	
20	月	タコライス マッシュポテト へちまのみそ汁 すいか	麦茶 きなこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 沖縄豆腐 きな粉	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ へちま すいか	精白米 じゃがいも バター 食パン 三温糖	ケチャップ みそ チリソース	
21	火	胚芽ご飯 魚の照焼き ゼリー ゴーヤーチャンプルー もずく汁	ミルク 大学芋	アラスカめゆけ 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク	しょうが にがり たまねぎ にんじん もやし もずく 寒天 オレンジジュース みかん缶	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 水あめ グラニュー糖 さつまいも	しょうゆ みりん	
22	水	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き パイン缶 ヒジキのサラダ きこのすまし汁	ミルク 胡麻スティック	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク パルメザン	レモン ひじき もやし きゅうり にんじん えのき しめじ ねぎ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みりん 酢	
23	木	胚芽ご飯 松風焼き ブルーン くーびりちー はんぺんのみそ汁	ミルク 砂糖てんぷら	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 豚かたロース かつお節 はんぺん ミルク	たまねぎ 刻み昆布 しだいけ にんじん いら チンゲンサイ ブルーン	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま こんにやく 薄力粉	しょうゆ みりん 酢	
24	金	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ チーズ ハチマのチャブスイ アーサ汁	麦茶 ポーポー	キングクリップ 沖縄豆腐 卵 かつお節 焼き竹輪 プロセスチーズ 牛乳	たまねぎ へちま にんじん ねぎ にんにく 根深ねぎ あおさ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	しょうゆ みそ 酢 ケチャップ	
25	土	鮭じゃこご飯 麩チャンプルー 豆腐のすまし汁 りんご	豆乳 ホットケーキ	紅鮭 しらす干し 卵 かつお節 豚かたロース 絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき りんご	精白米 車ふ 油 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ みりん	
27	月	納豆ご飯 切り干しサラダ イナムドッチ オレンジ	ミルク パナナ ふむふむ	納豆 ツナ缶 かつお節 豚かたロース かまぼこ ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん しだいけ オレンジ パナナ	はいが精米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 こんにやく 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ みそ 酢	
28	火	胚芽ご飯 さばのカレーピカタ 春雨サラダ オニオンスープ すいか	ミルク ポテトパンケーキ	さば 卵 ツナ缶 かつお節 ベーコン 大豆 ミルク ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん もずく たまねぎ パセリ すいか 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 はるさめ 三温糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みそ 酢	
29	水	胚芽ご飯 鶏肉のキャップ煮 パイン缶 パパイアサラダ 青梗菜のみそ汁	ミルク ドーナツ	豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏もも肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 きな粉	たまねぎ にんじん ヘルトマト にんにく しょうが パパイア 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 薄力粉 グラニュー糖	ケチャップ みそ	
30	木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き りんご ピーマンの細切炒め かき卵汁	麦茶 パナナ チーズ蒸しパン	キングクリップ 豚もも肉 卵 かつお節 脱脂粉乳 牛乳 プロセスチーズ	ピーマン にんじん もやし みつば りんご パナナ	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油 薄力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ かき油 みりん	
31	金	パン タンドリーチキン オレンジ カラフルサラダ 大豆スープ	麦茶 わかめおにぎり	脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 ヨーグルト ハム 大豆 しらす干し	きゅうり にんじん コーン缶 トマト さやいんげん オレンジ わかめ	強力粉 グラニュー糖 バター スパゲッティ 精白米 ごま油 ごま	カレー粉 しょうゆ マヨネーズ	

※ 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。野菜の収穫をしたり、ラップおにぎりを作ったり楽しみながら食体験をしています。そんな中、連日ニュースでは熱中症の注意が聴かれます。元気に夏を過ごすために、食事や水分の摂り方にも工夫が必要ですね。



8月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べて、暑さを乗り越えよう!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

朝ごはんたべたよシール

保育園では、朝ごはんを食べる事の励みになるようにと3,4歳児を対象に「朝ごはんたべたよ」シール貼りをしています。

「たくさん食べたから緑」
「ちょっとだったから黄色」と考えながら貼っています。緑のシールがたくさんのお友だちには、ごほうびシールがありますよ。



朝のお味噌汁で熱中症予防!!

朝のお味噌汁は夏の身体に必要な水分と塩分を補って熱中症の予防になります。また、お味噌には大豆のたんぱく質とアミノ酸が含まれ、具を野菜や海草などにすれば栄養バランスのとれた一品です。材料は前日を用意し朝はあたためて味付けをすれば手早く作れますね。

元気な一日のために
おすすめです。



夏バテ予防の食事

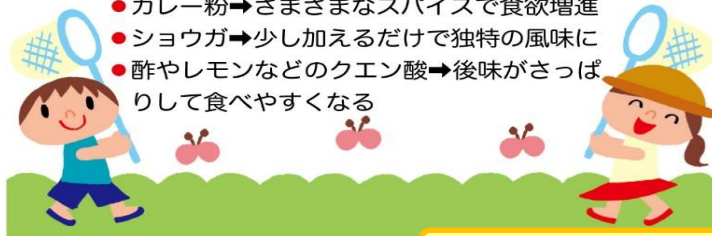
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → ささまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の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。子ども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。



保育園のおすすめメニュー

キッス・ビビンバ

材料 (大人2人・幼児2人分)

ご飯	4人分	もやし	100g
豚ひき肉	100g	にんじん	50g
鶏ひき肉	100g	小松菜	100g
長ネギ	1/4本	酢	大さじ1
しょうが	少々	しょうゆ	大さじ1
にんにく	少々	砂糖	小さじ1
油	大さじ1/2	ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	トマト	半分
酒	小さじ1	炒り卵	1個分
砂糖	小さじ1		
焼肉のタレ(甘口)	大さじ1		
水	200cc		
水溶き片栗粉	片栗粉大さじ1+水大さじ2		



※ 彩りがよく、夏にピッタリのメニューです!! (8月6日の献立です)

作り方

- ① しょうが・にんにく・長ねぎをみじん切りにする。
 - ② フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・長ねぎひき肉を炒める。
 - ③ 火が通ったら、しょうゆ・酒・砂糖・焼肉のタレ・水を加えひと煮立ちさせる。
 - ④ 煮立ったところへ、水溶き片栗粉を流し入れ、ダマが出来ないように混ぜる。
 - ⑤ ころみが付いたら火を止め、ひき肉あんの出来上がり。
 - ⑥ もやしと細切りにしたにんじんは一緒に茹でて置く。
 - ⑦ 小松菜も茹でて食べやすい大きさに刻む。⑥の野菜と合わせ酢醤油で味付けをする。
 - ⑧ ご飯を皿に盛り、その上にひき肉あんと味付けされた野菜・細かく切ったトマト・炒り卵を彩りよく盛り付ける。
- ※ 半分に切ったミニトマトやうずらの卵でもおいしく出来ます!