



令和元年



# 8月の予定献立表

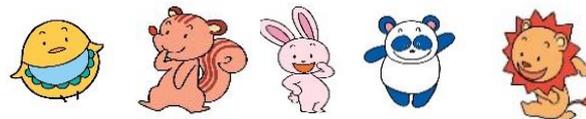
希望の星保育園



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	木	もずく丼 大根のレモン漬け ゆし豆腐 すいか	ミルク スイートポテト	豚ひき肉 卵 ゆし豆腐 かつお節 ミルク ホイップクリーム	もずく しょうが にんじん さやいんげん 大根 きゅうり レモン ねぎ すいか	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも バター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
2	金	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ すまし汁 パイン缶	ミルク 黒糖カステラ	豚肩ロース 卵 かつお節 ミルク	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのき しめじ ねぎ パイン缶 干しぶどう	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 観世心 強力粉 黒砂糖 ごま	しょうゆ みりん	
3	土	鮭じゃこご飯 麩チャンブルー 豆腐のすまし汁 オレンジ	ミルク 砂糖てんぷら	紅鮭 しらす干し かつお節 豚肩ロース 絹ごし豆腐 ミルク 卵	ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき オレンジ	精白米 車ひ 油 三温糖 薄力粉 ごま	しょうゆ みりん	
5	月	キッズ ビビンバ わかめスープ ぶどう	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク きな粉	根深ねぎ しょうが にんにく もやしにんじん こまつな ねぎ トマト わかめ えのき ぶどう	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン バター	しょうゆ 酢 みりん	
6	火	胚芽ご飯 豆腐のひき肉のケチャップ煮 パパイヤサラダ 青梗菜のみそ汁 りんご	ミルク 大学芋	豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク	玉ねぎ ホールトマト しょうが パパイヤ にんじん きゅうり チンゲン菜 えのきりんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま さつまいも 水あめ グラニュー糖	ケチャップ 酢 みそ みりん	
7	水	スパゲティー コールスローサラダ ポテトスープ オレンジゼリー	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚しゃぶ かつお節 ベーコン しらす干し	なす 玉ねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ コーン缶 ねぎ 寒天 みかん缶 わかめ	スバゲッティ 三温糖 ごま じゃがいも グラニュー糖 精白米 ごま油	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
8	木	胚芽ご飯 魚のごまだし焼き 春雨サラダ オニオンスープ すいか	ミルク ゴーヤースコーン	ホキ ツナ缶 かつお節 ベーコン 大豆 ミルク 脱脂粉乳 ホイップクリーム	もやし きゅうり にんじん もずく 玉ねぎ パセリ すいか バナナ にがうり	精白米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ほるさめ 片栗粉 薄力粉 グラニュー糖 油	しょうゆ 酢 みりん	
9	金	胚芽ご飯 魚の西京焼き パイン缶 五目大豆煮 豆苗の味噌汁	ミルク あんパン	紅鮭 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 豆苗 しめじ パイン缶	精白米 きび 米粒麦 三温糖 こんにゃく 観世心 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ	
10	土	五目ご飯 豆腐チャンブルー 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ミルク ウインナードック	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 油揚げ ミルク 卵 ウインナー	にんじん しいたけ ひじき ねぎ キャベツ にら こまつな オレンジ	精白米 ごま油 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みそ	
12	月	振替休日(山の日)						
13	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 モヤシのスープ トマトとおくらの酢醤油和え りんご	ミルク ポーポー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 焼き竹輪 ミルク 卵	長ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく 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 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	しょうゆ 酢 みりん	
14	水	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き パイン缶 キャベツサラダ きのことネギのみそ汁	麦茶 クラッカー オレンジゼリー	鶏もも肉 かつお節	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	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みそ	
15	木	カレーライス すまし汁 ヒジキともやしのサラダ チーズ	ミルク ボンデ・ドーナツ	豚もも肉 ツナ缶 かつお節 プロセスチーズ ミルク 卵	にんじん かぼちゃ きゅうり りんご にんにく ひじき ねぎ グリーンピースもやし玉ねぎ	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖 ごま油 焼きさ	カレールー しょうゆ 酢 みりん	
16	金	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き ひじき炒め 豆苗スープ ぶどう	豆乳 チーズ蒸しパン	さば 油揚げ さつま揚げ かつお節 ベーコン 豆乳 クリームチーズ 卵 牛乳	梅干し ひじき 枝豆 キャベツ にんじん しいたけ にら 豆苗 しめじぶどう こまつな	精白米 きび 米粒麦 ごま しらたき グラニュー糖 油 薄力粉	みそ みりん しょうゆ	
17	土	くふあじゅーしい アーサ汁 キャベツサラダ りんご	カルシウム シナモンロール	豚もも肉 かつお節 ツナ缶 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 卵	しいたけ ひじき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり あおさ ねぎりんご レーズン	精白米 オリーブ油 バター 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
19	月	タコライス マッシュポテト へちまのみそ汁 りんご	麦茶 チーズ とうもろこし	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 沖縄豆腐	玉ねぎ にんじん レタス トマト パセリ へちま りんご スイートコーン	精白米 じゃがいも バター	チリソース みそ みりん	
20	火	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	麦茶 ぜんざい りんご	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 豚肩ロース かつお節 はんぺん いんげんまめ	玉ねぎ 昆布 しいたけ にんじん にら チンゲン菜 ブルーン りんご	精白米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま白玉粉 こんにゃく 押麦 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ	
21	水	胚芽ご飯 さばのトマト焼き オレンジ じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁	ミルク ブルーン クラッカーサンド	さば 鶏もも肉 煮干し ミルク クリームチーズ	とまと しそ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ オレンジ いちごジャム ブルーン	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 じゃがいも 焼きさ	しょうゆ みりん みそ	
22	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				
23	金	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き りんご ゴーヤチャンブルー もずく汁	ミルク ピザパン	赤魚 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	しょうが にがうり 玉ねぎ にんじん もやし もずく りんご ピーマン トマト	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん ピザソース	
24	土	大豆ご飯 肉じゃが 麩のみそ汁 パイン缶	ミルク 焼きそば	大豆 鶏もも肉 かつお節 豚もも肉 煮干し ミルク	ひじき にんじん にら 玉ねぎ グリーンピース ねぎ パイン缶 キャベツ ピーマン 青のり	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 焼きさ 中華めん	しょうゆ みりん みそ	
26	月	納豆ご飯 切り干しサラダ イナムドッチ りんご	ミルク ふむふむ パナナ	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	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん しいたけ りんご パナナ	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 こんにゃく 焼きさ グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん	
27	火	胚芽ご飯 さばの香り焼き ぶどう ピーマンの細切炒め かき玉汁	麦茶 フルーツヨーグルト	さば 鶏もも肉 かつお節 卵 ヨーグルト	にんにく ピーマン にんじん もやし みつば ぶどう パナナ もも缶 パイン缶 みかん缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖	しょうゆ みりん	
28	水	胚芽ご飯 鮭と野菜のオイル焼き 五目きんぴら 麩のみそ汁 オレンジ	麦茶 クラッカー アイスクリーム	パにざけ生(切り身) かつ お・かつお節	玉ねぎ えのき しめじ ごぼう にんじん にら わかめ ねぎ オレンジ	精白米 きび 大麦 バター しらたき 三温糖 ごま油 ごま 観世心	しょうゆ みそ みりん	
29	木	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き ブルーン ヒジキのサラダ きのことすまし汁	ミルク パナナ きなこクッキー	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク きな粉 卵	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 ブルーン パナナ	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
30	金	フィッシュバーガー キャベツサラダ コーンスープ パイン缶	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 キングクリップ かつお節 ツナ缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 パセリ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉	マヨネーズ 酢 みそ みりん	
31	土	鶏照り焼き丼 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	ミルク 芋天ぷら	鶏もも肉 かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク	しょうが レタスのり こまつな もやしにんじん わかめ ねぎ オレンジ	精白米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 さつま芋	しょうゆ みりん みそ	

※ 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。

※ 8月はお弁当の日が第4木曜日になっています。よろしくお願いします。



真夏の陽ざしがギラギラとまぶしい日が続いています。熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出は出来るだけ避けて、水分をこまめにとるように心掛けましょう。十分な睡眠とバランスのとれた食事で暑さに負けない体力作りもしていきたいですね。



## 8月の食育目標

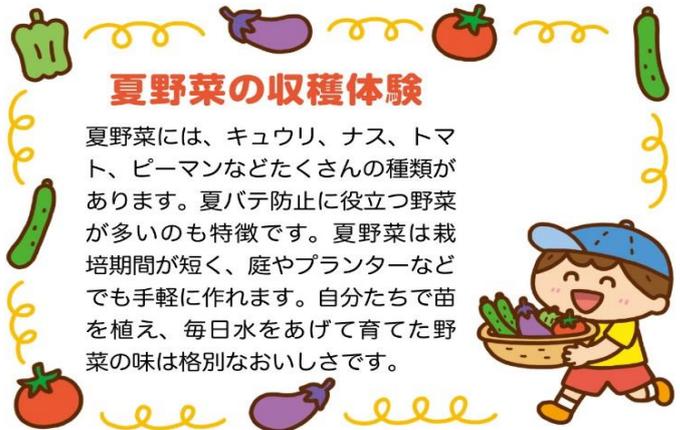
いろいろな食材に触れ、好き嫌いを少なくする!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

## 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。材料は前日で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。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおしさです。



## 夏バテ予防の食事

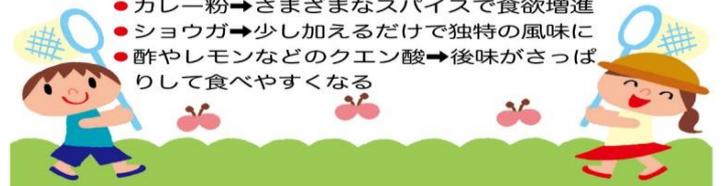
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 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。子どもは少し冷やした麦茶や水分の多い果物・スイカなどで水分補給を行い、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

### 今が旬 トマト うまみ成分はこんぶと同じ!

トマトには、こんぶに含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理すると、相乗効果で旨みがアップします。また、トマトの赤い成分「リコピン」は抗酸化作用が高く、健康や美容の面からもさまざまな効能が期待されます。リコピンは油に溶けやすいので、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップします。

ビタミンC、カリウムなどの栄養素も多く含まれており、生で食べるほかに、煮たり焼いたりしても、おいしく食べられます。



### さばのトマト焼き (8月21日の献立です)

材料 (2人前)

さば	2枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
トマトソース	
トマト	1個
青しそ	5枚
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/2



作り方

- ①サバは1枚を半分に切り、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- ②トマトは1cm角に切り、ザルに取り水気を切る。
- ③青しそは千切りにして、トマトと一緒にオリーブオイル・塩と混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ皮目を下にしてさばを並べる。
- ⑤皮が焼けたらひっくり返して蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④焼き上がったら③のトマトソースを加え軽く火を通して出来上がり!  
※焼けたサバをお皿に盛り、生のトマトソースをかけてもいいですよ!