



令和2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	土	冷やしラーメン 鶏の塩麴焼き ブロッコリーサラダ すいか	りんごジュース ウインナードック	ハム かつお節 鶏もも肉 卵 牛乳 ウインナー	きゅうり みかん缶 すいか ブロッコリー コーン缶 トマト りんごジュース	そうめん 薄力粉 油 三温糖 オリーブ油 ホットケーキ	しょうゆ 酢 みりん	
3	月	キッズビビンバ わかめスープ オレンジ	ミルク ピザパン	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	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 たまねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	焼肉のたれ しょうゆ ピザソース	
4	火	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 五目大豆煮 豆苗のみそ汁 りんご	ミルク スイートポテト	キングクリップ 卵 大豆 しいたけ さいやいんげん 豆腐 しめじ りんご	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま 観世ふ さつまいも バター	しょうゆ みりん みそ	
5	水	胚芽ご飯 松風焼き パイン缶 パパイアサラダ えのきのすまし汁	豆乳 ゴーヤースコーン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ パパイア にんじん きゅうり えのき チンゲン菜 パイン缶 パナナ にがうり	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん 酢	
6	木	胚芽ご飯 チキンの照り焼き ぶどう ブロッコリーおかか和え とろろ昆布汁	ミルク ブルーン パインケーキ	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんにく しょうが もやし ブロッコリー きゅうり 昆布 みつば ぶどう パイン缶	精白米 きび 大麦 片栗粉 ごま油 三温糖 バター ホットケーキ粉	しょうゆ みりん 酢	
7	金	スパゲティーミートソース パイン缶 コールスローサラダ ポテトスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽肉 豚しゃぶ かつお節 ベーコン しらす干し	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 パイン缶	スパゲッティ バター オリーブ油 三温糖 ごま じゃがいも 精白米 ごま油	クチャップ マヨネーズ しょうゆ	
8	土	鮭じゃこご飯 麩チャンプルー すまし汁 オレンジ	ミルク 焼き芋	紅鮭 しらす干し かつお節 豚肩ロース 絹ごし豆腐 ミルク	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき オレンジ	精白米 車ふ 油 さつまいも	しょうゆ	
10	月	山の日						
11	火	胚芽ご飯 マーボー豆腐 モヤシスープ トマトとおくらの酢醤油和え オレンジ	麦茶 チーズ蒸しパン	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 焼き竹輪 卵 クリームチーズ 牛乳 チーズ	根深ねぎ 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 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 グラニュー糖 油 薄力粉	しょうゆ みそ 酢 みりん	
12	水	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ すいか コロコロソテー きこのみそ汁	ミルク クラッカー 鉄分巨峰ゼリー	タラすり身 沖縄豆腐 鶏もも肉 はんぺん かつお節 ミルク	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー えのき ねぎ すいか	精白米 きび 大麦 油 観世ふ 三温糖 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ みそ みりん	
13	木	夏野菜カレー モーウィサラダ すまし汁 パイン缶	ミルク チーズ とうもろこし	豚もも肉 かつお節 ミルク プロセスチーズ	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ きゅうり ねぎ しめじ モーウィ トマト キャベツ	精白米 大麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 観世ふ	しょうゆ 酢 みりん	
14	金	胚芽ご飯 鶏のみそ漬け焼き くーびりちー もずく汁 ぶどう	ミルク あんパン	鶏もも肉 豚肩ロース かつお節 焼き竹輪 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	刻み昆布 しいたけ にんじん にら もずく しょうが ぶどう	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにやく 油 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 バター	みそ しょうゆ みりん	
15	土	大豆ご飯 肉じゃが 麩のみそ汁 オレンジ	ミルク シナモンロール	大豆 鶏もも肉 かつお節 卵 豚もも肉 ミルク 脱脂粉乳	ひじき にんじん にら ねぎ たまねぎ グリーンピース わかめ オレンジ 干しぶどう	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 観世ふ 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ	
17	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 小魚 シリアルクッキー	合挽き肉 チーズ かつお節 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳 卵 小魚	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 バター 薄力粉 三温糖	チリソース みそ	
18	火	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ ブルーン じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁	麦茶 りんご ぜんざい	たかさご 卵 鶏もも肉 煮干し いんげんまめ	にんじん ビーマン キャベツ ブルーン りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 観世ふ 押麦 黒砂糖 白玉粉	しょうゆ みそ	
19	水	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジゼリー ゴーヤーチャンプルー はんぺんのすまし汁	ミルク パナナ クラッカーサンド	合挽き肉 卵 はんぺん かつお節 ミルク クリームチーズ	たまねぎ にがうり にんじん もやし チンゲン菜 いちごジャム パナナ	精白米 きび 大麦 油 パン粉	しょうゆ クチャップ	
20	木	8月生まれ 誕生会						
21	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト 紅鮭	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり こまつな からしな	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢	
22	土	魚そばろご飯 オレンジ 春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ	ミルク りんご はと麦おこし	紅鮭 ツナ缶 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつば もやし きゅうり もずく ねぎ たまねぎ コーン缶 りんご	精白米 ごま油 はるさめ 三温糖 ごま 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん	
24	月	納豆ご飯 切り干しサラダ イナムドゥッチ ブルーン	ミルク パナナ ふわふわ	納豆 ツナ缶 かつお節 豚肩ロース かまぼこ ミルク 生クリーム 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 ブルーン パナナ	精白米 きび 大麦 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 酢 みりん	
25	火	胚芽ご飯 鮭のコーンクリーム焼き ビーマン細切めかき卵汁 ヨーグルト	ミルク マヨネーズパン	キングクリップ 卵 赤肉 プロセスチーズ かつお節 ヨーグルト ミルク	コーン缶 パセリ ビーマン にんじん もやし ねぎ 干しぶどう	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 黒砂糖 ごま	しょうゆ みりん マヨネーズ	
26	水	胚芽ご飯 豆腐のひき肉あん オレンジ ヒジキのサラダ きこのすまし汁	ミルク 黒糖カステラ	豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	たまねぎ トマト缶 にんにく しょうが ひじき もやし ねぎ きゅうり にんじん しめじ	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん	
27	木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き 五目きんぴら 麩のみそ汁 りんご	ミルク 芋餅団子	鶏もも肉 かつお節 きな粉	レモン ごぼう にんじん にら わかめ ねぎ りんご	精白米 きび 大麦 しらたき 三温糖 ごま油 ごま 観世ふ さつまいももち粉グラニュー糖	しょうゆ みりん みそ	
28	金	胚芽パン 白身魚フライ パイン缶 キャベツサラダ コーンスープ	麦茶 くふあじゅーしい	脱脂粉乳 卵 キングクリップ かつお節 豚もも肉	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 パセリ パイン缶 しいたけ こほう ねぎ	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	しょうゆ 酢 みりん	
29	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 パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	しょうが レタス のり こまつ菜 もやし にんじん わかめ ねぎ オレンジ パナナ	精白米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
31	月	もずく丼 からし菜の胡麻マヨネーズ ゆし豆腐 オレンジ	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク きな粉	もずく しょうが にんじん さいやいんげん からしな きゅうり ねぎ オレンジ	精白米 三温糖 ごま油 油 片栗粉 食パン バター	しょうゆ みりん 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



雲ひとつない青空と賑やかなセミの声に、夏本番を感じる頃となりました。子どもたちは、汗をかきながらも元気に動きまわって遊んでいます。感染症が心配されますが、保育園は安心・安全な給食を提供できるよう努めて参ります。この夏もたくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかり休息を取りながら、元気に過ごしていきたいですね。



8月の食育目標

色々な食材に触れ、新しい献立も食べてみようとする

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

冷たいおやつを食べすぎに 注意しましょう

夏、暑いですが、暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるでしょうか？

- ①体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の働きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。
- ②冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を大量にとると、血糖値が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏バテの原因になります。冷たいジュースやアイスなど食べ過ぎないように気を付けましょうね。

また、暑い夏の夜に冷房をつけながら寝てしまうとお腹が冷えて腹痛や下痢の原因となります。腹巻きをするか、タオルケットなどをお腹にかけてあげましょう。



L

おやつの選び方

おやつは食事でとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつの例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど



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）

食欲がわいてくる味つけ

- 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



みんなで一緒に カレー作り

4歳児らいおん組さんの特別保育で、カレー作りをしました。にんじん・じゃが芋を切って、みんなで頂きました。



保育園のおすすめメニュー

やさしい甘さの簡単おやつ パイナップルケーキ

（8月6日のおやつです）

材 料 アルミカップ 15個分

パイナップル	1缶 固形量	270g
パイナップルの汁		100g
ホットケーキ粉		200g
バター		50g

作り方

- ① パイナップルをサイの目に切る。
- ② バターは耐熱皿に入れ、レンジで冷ましておく。
- ③ ボウルに②のバターとパイナップルの汁を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスを入れよく混ぜる。
- ⑤ そこに①のパイナップルを入れ更によく混ぜる。
- ⑥ 厚めのアルミカップ15個に分ける。
- ⑦ 170℃のオーブンで18分程度焼く。

