



令和3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	
2	月	キッズピビンバ わかめスープ すいか	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルクしらす干し パルメザン 卵	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな わかめ えのき ねぎ すいか	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン	しょうゆ 焼肉のたし みりん	
3	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き パイン缶 五目大豆煮 豆腐の味噌汁	麦茶 ぜんざい りんご	さば 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 いんげんまめ	しょうが にんにく ごぼう にんじん しいたけ 豆腐 りんご さやいんげん しめじ パイン缶	精白米 きび 大麦 こんにゃく 三温糖 焼きふ 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも 油	しょうゆ みりん みそ	
4	水	ふりかけご飯 松風焼き ブルーン パパイアサラダ えのきのすまし汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	たまねぎ パパイア にんじん きゅうり えのき チンゲン菜 ブルーン パナナ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん	
5	木	胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ ひじき炒め 麩のみそ汁 オレンジ	豆乳 ゴーヤースコーン	たかさご 卵 油揚げ 大豆 かつお節 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	ひじき キャベツ にんじん いら しいたけ わかめ ねぎ オレンジ パナナ にがりり いちごジャム	精白米 きび 大麦 薄力粉 しらたき 焼きふ 三温糖 グラニュー糖 油	しょうゆ みそ みりん	
6	金	胚芽ご飯 チキン照り焼き パイン缶 ブロックリー和え とろろ昆布汁	ミルク ピザパン	鶏もも肉 かつお節 小魚 絹ごし豆腐 ミルク	にんにく しょうが もやし ブロックリー きゅうり 削り昆布 みつば パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 薄力粉 油	しょうゆ みりん ヒザソース	
7	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー もずく汁 りんご	カルシウム 焼き芋	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 焼き竹輪	ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ いら もずく しょうが りんご	精白米 油 片栗粉 さつまいも	しょうゆ みりん	
9	月	振替休日						
10	火	胚芽ご飯 麻婆豆腐 もやしスープ おくら酢和え オレンジ	ミルク パブキンマフィン	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 プロセスチーズ	根深ねぎ にんじん しいたけ いら にんにく しょうが 昆布 オクラ トマト えのき もやし	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 パター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
11	水	胚芽ご飯 赤魚照り焼き パイン缶 くーぶいりちー 冬瓜のみそ汁	ミルク 小魚 ココアちんすこう	アラスカめぬけ 豚肩ロース かつお節 煮干し ミルク	しょうが 昆布 しいたけ にんじん いら とうがん ウンチーパー パイン缶	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく	しょうゆ みそ	
12	木	胚芽ご飯 ハニーチキン パイン缶 切り干しサラダ しめじのみそ汁	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳	にんにく 切り干し大根 ねぎ きゅうり にんじん しめじ えのき レーズン パイン缶	精白米 きび 大麦 はちみつ ごま 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖 パター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
13	金	夏野菜カレー チーズ 豆腐のすまし汁 ブルーン	麦茶 プリン クラッカー	豚もも肉 プロセスチーズ かつお節 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ わかめ ねぎ ブルーン	精白米 大麦 きび 油 じゃがいも 薄力粉 パター クラッカー	カレー粉 しょうゆ	
14	土	大豆ご飯 肉じゃが ゆし豆腐 りんご	ミルク パナナ はちやくみおこし	大豆 鶏もも肉 かつお節 豚もも肉 ゆし豆腐 ミルク	ひじき にんじん たまねぎ いら グリンピース ねぎ りんご パナナ	精白米 じゃがいも 油 しらたき 三温糖	しょうゆ みりん みそ	
16	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 きな粉トースト	合挽き肉 プロセスチーズ 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 薄力粉 三温糖 食パン	しょうゆ チリソース みそ	
17	火	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	昆布 しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり こまつな	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みそ みりん	
18	水	胚芽ご飯 ハンバーグ 巨峰ゼリー ゴーヤチャンプル 竹輪のすまし汁	麦茶 パナナ クラッカーサンド	合挽き肉 牛乳 卵 かつお節 焼き竹輪 クリームチーズ	たまねぎ にがりり 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 みりん ケチャップ	
19	木	8月生れ 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				
20	金	胚芽ご飯 魚の西京焼き すいか ココロソテー きこのすまし汁	豆乳 大学芋	紅鮭 鶏もも肉 はんぺん かつお節 調整豆乳	しいたけ しいたけ えのき ブロックリー にんじん しめじ ねぎ すいか	精白米 きび 大麦 三温糖 じゃがいも 油 さつまいも 水あめ 片栗粉 ごま	しょうゆ みそ みりん	
21	土	豚生姜焼き丼 豆腐のすまし汁 胡瓜とわかめの酢の物 りんご	カルシウム 砂糖てんぷら	豚肩ロース しらす干し カツお節 絹ごし豆腐 卵	たまねぎ レタス しょうが きゅうり わかめ えのき りんご ねぎ	精白米 三温糖 油 薄力粉 ごま	しょうゆ 酢 みりん	
23	月	胚芽ご飯 魚のコーン焼き 黄桃缶 コールスローサラダ ポテトスープ	豆乳 あんパン	ホキ 卵 かつお節 調整豆乳 脱脂粉乳 こしあん	キャベツ にんじん パセリ コーン缶 たまねぎ ねぎ 黄桃缶	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 パター じゃがいも 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん マヨネーズ	
24	火	胚芽ご飯 豆腐のひき肉ケチャップ煮 ヒジキのサラダ すまし汁 ブルーン	ミルク ポーポー	豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	たまねぎ ホールトマト にんにく しょうが ひじき もやしきゅうり にんじん オクラ ブルーン	精白米 きび 大麦 三温糖 油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	ケチャップ 酢 みりん しょうゆ	
25	水	納豆ご飯 人参シリシリ ナムドッチ オレンジ	ミルク パナナ ふむふむ	納豆 かつお節 豚肩ロース かまぼこ ミルク 生クリーム 卵 脱脂粉乳	つくだ煮 ねぎ にんじん たまねぎ ヒーマン しいたけ オレンジ	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 焼きふ グラニュー糖	しょうゆ みそ	
26	木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き 青菜のごま和え 麩のみそ汁 りんご	ミルク 芋餅団子	鶏もも肉 かつお節 ミルク きな粉	レモン こまつな もやし ねぎ にんじん わかめ りんご	精白米 きび 大麦 ごま 油 三温糖 ごま油 焼きふもち粉 さつまいも グラニュー糖	しょうゆ 酢 みそ みりん	
27	金	パン 白身魚フライ パイン缶 きゃべつサラダ コーンスープ	麦茶 くふあじゅーしい	脱脂粉乳 卵 ツナ缶 キングクリップ かつお節	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり コーン缶 パセリ しいたけ ねぎ	強力粉 グラニュー糖 パター 薄力粉 パン粉 油 精白米	しょうゆ マヨネーズ	
28	土	鶏照り焼き丼 茄子のそぼろ煮 ゆし豆腐 オレンジ	豆乳 パナナ 紫芋チップス	鶏もも肉 かつお節 豚ひき肉 ゆし豆腐 調整豆乳	レタス なす しいたけ パプリカ ねぎ すいか パナナ	精白米 三温糖 油 片栗粉	しょうゆ みりん みそ	
30	月	魚そぼろご飯 春雨サラダ 麩のすまし汁 すいか	ミルク シリアルクッキー	紅鮭 ツナ缶 かつお節 きな粉 ミルク	ごぼう にんじん みつば もやし きゅうり しめじ ねぎ もずく すいか	精白米 焼きふ 三温糖 ごま油 食パン パター	しょうゆ 酢 みりん	
31	火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き きんぴら炒め アーサ汁 りんご	ミルク 小魚 くずもち	ホキ 豚肩ロース かつお節 きな粉	ごぼう にんじん いら アーサ えのき ねぎ	精白米 きび 大麦 油 しらたき 三温糖 ごま さつまいも てんぷら 黒砂糖	しょうゆ 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

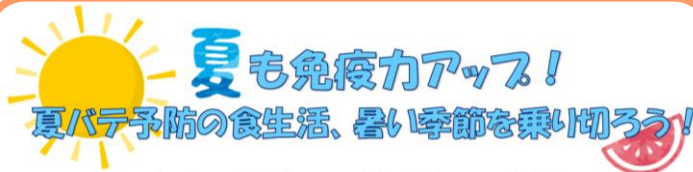




園庭にはシークワサーが実ったり、らいおん組さんが育ててる鳳仙花が元気に成長しています。暑い中でも草花が生き生きとしているのを見るときびしい夏の季節に負けない力強さを感じます。子どもたちも汗をかきながらも、元気いっぱい遊んでいます。屋外遊びに夢中になり、喉の渇きに気が付かないことがあるので、水分補給や休憩をしっかり取ることを心掛けて熱中症を防いであげましょう。

8月の食育目標： 楽しくしっかり食べて、夏の暑さを乗り切る!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



夏も免疫力をアップさせ感染症や熱中症を予防するためには、規則正しい生活でしっかり睡眠をとり、3食きちんと食べる事とこまめな水分補給が大切です。食事の内容として
カリウム・・・汗として失われるため夏には積極的に食べたいです。ブロッコリーやトマト、枝豆・豆腐・納豆などに含まれます。
ビタミンB1・・・不足すると疲れやすくなります。豚肉・うなぎ・ごまなど食べましょう。
ビタミンC・・・疲労回復に役立ちます。ピーマンやきゅうり、オレンジに含まれます。

保育園で子どもたちに人気です!!

「野菜と豆腐の和え物」

茹でて細かく刻んだ小松菜(ほうれん草でも)に輪切りのきゅうりや細切りのにんじんを塩でもみ絞ったものに、ツナ缶と水気を切ってつぶした豆腐を混ぜ合わせタレをかけた和え物が人気でお代わりも多いです。栄養バランスもよく夏の一品にピッタリです。

タレ しょうゆ2：酢2：砂糖1の割合でごま油を少々。

要注意!! 口を付けたペットボトル

ペットボトルに直接口を付けて飲むと雑菌が繁殖します。特に暑い屋外では注意が必要です。公園などに行くときは、飲み切れる小さいサイズにして、クーラーボックスに入れ飲み残しは飲まないなど工夫しましょう。



咀嚼の大セリさ

食事マナー・part2

食事をするときに「噛む」ことを意識していますか？
噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。

- ①食べ物の消化・吸収アップ
- ②むし歯予防
- ③集中力・記憶力アップ
- ④肥満予防



しっかりと十分な力で噛むためには、足裏全体を床につけ、踏ん張ることができる安定した姿勢になることが大切です。床や足を置く板に足がつくように椅子の高さを調整してあげましょう。

また、食事の時、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣を付けましょう。

保育園のおすすめメニュー

ヨーグルトケーキ 夏のデザートのおすすめ
お誕生会の定番ケーキ

材 料(20cmアルミ皿 1枚分)

クラッカー(ルヴァンクラシカル ノンソルト)	6枚入り×3パック
バター	15g
牛 乳	30cc

ゼラチン	7g
お湯	45cc
生クリーム	100cc
グラニュー糖	20g
プレーンヨーグルト	160g
グラニュー糖	25g
みかん缶	適量



作り方

- ① ボウルにクラッカーを入れ粉々につぶし、バター・牛乳を加えこねて、ひとつにまとめる。
- ② アルミ皿に均等に広げ、180度のオーブンで10分程焼き取り出して冷ましておく。
- ③ カップにお湯を入れゼラチンを入れ溶かしておく。
- ④ 生クリームにグラニュー糖を加え泡立てしておく。
- ⑤ ボウルにヨーグルト・グラニュー糖・みかん缶を入れ、泡だて器などでよく混ぜ合わせる。
- ⑥ そこに溶かしたゼラチンを加え混ぜる。
※ ゼラチンがきれいに溶けている事がポイントです。
- ⑦ 更に泡立てた生クリームを加え混ぜ合わせる。
- ⑧ ラップをかけて1時間程冷蔵庫で冷やして固める。