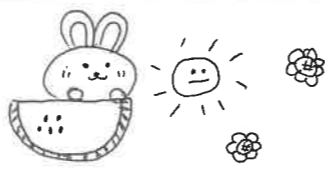


8月の献立表



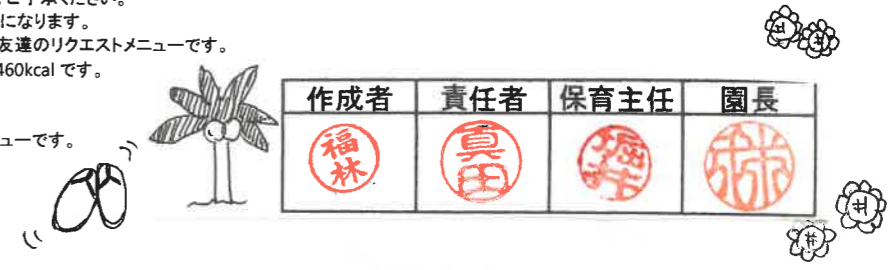
令和5年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 五目みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・かぼちゃ 生姜 鶏ひき肉 ・鶏もも肉 木綿豆腐 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 481kcal 以 577kca
2	水	(保育参加) 御飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・じゃがいも ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・コーンスープ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 457kcal 以 579kca
3	木	御飯 鶏すき おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・オクラ かまぼこ きざみのり かつお節 ・さつま芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 463kcal 以 535kca
4	金	御飯 さばの塩焼き 生揚げと野菜のトロみ煮 みそ汁	・米 ・さば ・生揚げ 大根 人参 いんげん ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 453kcal 以 553kca
5	土	御飯 揚げ豆腐 ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・木綿豆腐 卵 鶏ひき肉 しいたけ 人参 ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ 白ごま ・なす 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 260kcal 以 401kca
6	日				
7	月	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め ♡そうめんサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ 生姜 ・そうめん 人参 きゅうり ハム 卵 白ごま マヨネーズ ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 にんじんケーキ	未 428kcal 以 523kca
8	火	御飯 鮭の照り焼き とうがんのそぼろあんかけ 豆腐すまし汁	・米 ・鮭 ・とうがん 鶏ひき肉 ・木綿豆腐 ほうれん草 えのきたけ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 440kcal 以 523kca
9	水	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 棒棒鶏風サラダ 中華風コーンスープ	・米 ・豚もも肉 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 中華だし ・鶏ささみ きゅうり すりごま ごま油 ・コーンクリーム 干しいたけ 人参 卵 白ねぎ 中華だし	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆麩のラスク	未 414kcal 以 525kca
10	木	(希望保育) 御飯 さわらのごまだれ焼き ブロッコリーと大豆のサラダ 五目みそ汁	・米 ・さわら ねりごま 生姜 ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 ごぼう 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 451kcal 以 540kca
11	金	(山の日)			
12	土	(希望保育) 牛肉の味噌丼 きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	・米 牛もも肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・きゅうり 生わかめ かにかまぼこ ・卵 大根 人参 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ	未 231kcal 以 383kcal
13	日				
14	月	(希望保育) 御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め ポタージュ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・キャベツ 人参 ピーマン ごま油 ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ヨーグルト、 ♪リッツ(以のみ)	未 426kcal 以 532kca
15	火	(希望保育) 御飯 豚肉と小松菜の炒め物 梅サラダ みそ汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 にんにく ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 445kcal 以 550kca
16	水	(希望保育) 御飯 厚焼き卵 じゃが芋きんぴら 五目みそ汁	・米 ・卵 かにかまぼこ 人参 玉ねぎ ・じゃがいも 人参 ピーマン ハム ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 402kcal 以 555kca

17	木	(希望保育) 御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・黒きくらげ 人参 えのきたけ 中華だし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ひじき御飯	未 453kcal 以 540kcal
18	金	御飯 たらの生姜煮 ブロッコリーの三色サラダ のっぺい汁	・米 ・たら 生姜 ・ブロッコリー 人参 コーン ・鶏もも肉 里芋 こんにゃく 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 474kcal 以 582kcal
19	土	御飯 チキンのチーズ焼き トマトマリネ オクラスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・トマト 玉ねぎ パセリ ・オクラ コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 246kcal 以 407kcal
20	日				
21	月	御飯 肉じゃが 納豆和え かき玉汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく きぬさや ・納豆 なら 人参 もやし ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 442kcal 以 550kca
22	火	御飯 かれいの煮つけ 筑前煮 京風みそ汁	・米 ・かれい 生姜 ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん ・大根 人参 水菜 里芋 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 すいか、♪ホームパイ	未 419kcal 以 510kca
23	水	☆クリームスバゲティ かぼちゃサラダ ズッキーニのスープ	・スバゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・かぼちゃ ハム きゅうり コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参 にんにく	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 こぎつね御飯	未 412kcal 以 550kca
24	木	御飯 豚肉の生姜焼き ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 しょうが ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・わかめ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きぬさや	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 408kcal 以 476kcal
25	金	(保育参加) 御飯 鮭の西京焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 五目汁	・米 ・鮭 ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 きぬさや ・里芋 大根 人参 絹ごし豆腐 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 455kcal 以 558kcal
26	土	御飯 回鍋肉 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豚もも肉 人参 キャベツ ピーマン しいたけ ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・大根 たけのこ わかめ コーン 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ♪野菜ハイハイ 以 ♪ぱりんこ	未 215kcal 以 337kcal
27	日				
28	月	御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかかマヨ ミネストローネスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ かぶ トマト 人参 にんにく	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 428kcal 以 518kca
29	火	御飯 さわらの塩こうじ焼き きんぴらごぼう 豆腐すまし汁	・米 ・さわら ・ごぼう 人参 ごま油 白ごま ・木綿豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 456kcal 以 546kca
30	水	カレーライス 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ	・米 鶏もも肉 生姜 にんにく 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ ・カレールウ ・春雨 人参 鶏ささみ きゅうり マヨネーズ ・白菜 わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♡きな粉クッキー	未 411kcal 以 561kca
31	木	(郷土料理:宮崎県) 御飯 ★地鶏のみそころばかし ほうれん草と人参のごま和え ★さぶ汁	・米 ・鶏もも肉 こんにゃく 人参 ごぼう 生姜 ・ほうれん草 人参 ちくわ 白ごま ・しいたけ 人参 ごぼう かぼちゃ じゃが芋 大根 生揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 お楽しみメニュー	未 369kcal 以 418kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の8月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。
 ※24日、31日のお楽しみメニューは、栄養士の実習生が考案したメニューです。

作成者	責任者	保育主任	園長



わんぱくだより

8月号 令和5年度 7月31日発行 調理

いよいよ夏本番！ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さが続いています。

夏は体力の消耗が激しいことに加えて、暑さで食欲が低下しがちになります。しっかり食べて、休息をとり、体の変化に気を付けて元気に夏を乗り切りましょう。



熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応できないことで起こる頭痛や吐き気、異常な発汗などの症状の総称です。

予防のポイント

① 睡眠時間をたっぷりとる

② バランスのよい食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

丈夫な身体をつくってくれます。

③ 適度な運動をしよう

人は汗をかくことで体温を調節しているため、汗をかく力を高めることが大切です。

④ こまめに水分補給をとりましょう

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響も受けやすいので特に注意したいです。



からだの冷やしすぎに注意



暑い日が続き、どうしても大人に合わせて冷房の効かせすぎになりがちです。体が冷えすぎると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。

規則正しい生活リズムを守り、冷房を調節したり、温かいお風呂に入るなど配慮をしましょう。



水分補給のポイント

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます。水分の上手な補給を心がけ熱中症に気を付けましょう。

*こまめに水分補給をしましょう

のどの乾きはすでに脱水がはじまっている合図です。

のどの乾きを感じる前に水分をとりましょう。

*水分補給には水やお茶を選びましょう

暑い日にはスポーツドリンクやジュースを飲みたくなることも多いと思いますが、糖分のとりすぎは空腹を感じにくくなり、食欲不振の原因になります。スポーツドリンクは2~3倍に薄めると良いです。

*冷やしすぎに注意

冷たい飲み物は、胃や腸の働きを悪くし、下痢の原因になります。



おすすめレシピ

オクラとなすのみそ炒め(大人4人分)

- ・なす…2本半 ・オクラ…6本 ・人参…1/2本 ・豚こま切れ肉…270g
・味噌…小さじ3 ・砂糖…小さじ2/3 ・/しょうゆ…大さじ1
・みりん…小さじ1 ・酒…小さじ2/3 ・塩…少々 ・油…適量

- ① なすは乱切り、人参は小さめの乱切り、オクラは1cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンに油をひいて豚肉を炒め、色が変わったなら人参を入れ、ふたをする。
- ③ 人参がやわらかくなったら、なすを入れしんなりするまで炒める。
- ④ 調味料を全て入れて、炒め合わせて、最後にオクラを入れてサッと炒める。
- ⑤ 塩で味を整えたら完成！

オクラのネバネバ成分のペクチンと

豚肉のビタミンB1は夏バテ防止に効果的です