

# 8月の献立表

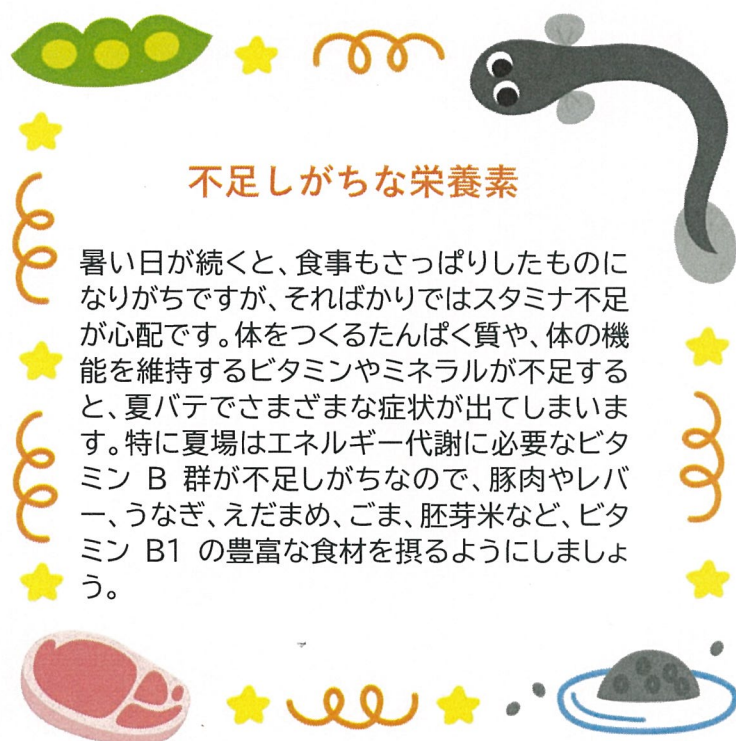
令和5年度 蛸ノ浦保育園

|     | げつようび                                      | かようび                                   | すいようび                                   | もくようび                               | きんようび                                  | どようび         |
|-----|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
|     |                                            | 1日                                     | 2日                                      | 3日                                  | 4日                                     | 5日           |
| 9時  |                                            | フルーツ 牛乳                                | せんべい 牛乳                                 | ビスケット 牛乳                            | クッキー 牛乳                                |              |
| 昼食  |                                            | もやしあんかけスープ<br>ハムエッグ<br>ラーメンサラダ<br>フルーツ | みそ汁<br>揚げギョーザ<br>きゅうりの中華和え<br>フルーツ      | カレー煮<br>ゆで卵<br>レタス<br>フルーツ          | みそ汁<br>ミートボール<br>切り干し大根<br>フルーツ        | 調理パン<br>牛乳   |
| 15時 |                                            | 手作りクッキー 牛乳                             | パウンドケーキ 牛乳                              | せんべい 牛乳                             | フルーツヨーグルト                              |              |
|     | 7日                                         | 8日                                     | 9日                                      | 10日                                 | 11日                                    | 12日          |
| 9時  | あられ 牛乳                                     | フルーツ 牛乳                                | せんべい 牛乳                                 | クッキー 牛乳                             |                                        |              |
| 昼食  | そうめん汁<br>肉豆腐<br>バンバンジー<br>フルーツ             | にら玉汁<br>ミートローフ<br>ひじきサラダ<br>フルーツ       | みそ汁<br>春巻き<br>マカロニサラダ<br>フルーツ           | 五目スープ<br>さばの味噌煮<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ | 山の日                                    |              |
| 15時 | せんべい 牛乳                                    | ドーナッツ 牛乳                               | しょうゆ団子 牛乳                               | ビスケット 牛乳                            |                                        |              |
|     | 14日                                        | 15日                                    | 16日                                     | 17日                                 | 18日                                    | 19日          |
| 9時  |                                            |                                        |                                         | ビスケット 牛乳                            | あられ 牛乳                                 |              |
| 昼食  | 希望保育                                       | 希望保育                                   | 希望保育                                    | みそ汁<br>天ぷら<br>味付け海苔 浅漬け<br>フルーツ     | むらくもスープ<br>豚しゃぶ<br>キャベツと竹輪の和え物<br>フルーツ | チャーハン<br>スープ |
| 15時 |                                            |                                        |                                         | ホットケーキ 牛乳                           | ゼリー                                    |              |
|     | 21日                                        | 22日                                    | 23日                                     | 24日                                 | 25日                                    | 26日          |
| 9時  | あられ 牛乳                                     | フルーツ 牛乳                                | せんべい 牛乳                                 | ビスケット 牛乳                            | ヨーグルト                                  |              |
| 昼食  | ワンタン汁<br>焼肉<br>ポテトサラダ<br>フルーツ              | みそ汁<br>タンディーチキン<br>春雨サラダ<br>フルーツ       | けんちん汁<br>カツオの竜田揚げ<br>フロッコリーの和え物<br>フルーツ | ワカメスープ<br>豆腐あんかけ<br>焼きそば<br>フルーツ    | お楽しみ献立                                 |              |
| 15時 | せんべい 牛乳                                    | フライドポテト 牛乳                             | ホットドッグ 牛乳                               | ビスケット 牛乳                            | ケーキ ジュース                               |              |
|     | 28日                                        | 29日                                    | 30日                                     | 31日                                 |                                        |              |
| 9時  | あられ 牛乳                                     | フルーツ 牛乳                                | ビスケット 牛乳                                | せんべい 牛乳                             |                                        |              |
| 昼食  | スープヌードル<br>炒り卵のミートソースかけ<br>かにかまナムル<br>フルーツ | 豚汁<br>ハムピカタ<br>和風スパゲッティサラダ<br>フルーツ     | 春雨スープ<br>鶏のから揚げ<br>フロッコリー<br>フルーツ       | なめこ汁<br>赤魚の煮つけ<br>バンザンスー<br>フルーツ    |                                        |              |
| 15時 | せんべい 牛乳                                    | アメリカンドッグ 牛乳                            | かりかピザ 牛乳                                | 蒸しパン 牛乳                             |                                        |              |

☆お弁当のいない日…25日(金曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 旬の食材

きゅうり、トマト、ナス、とうがん、  
おくら、ピーマン、とうもろこし、スイカ  
なし、たちうお、いわし、きす、あなご  
※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。