



# 8月の献立表

## 平成29年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	火	お菓子、牛乳	鶏肉の味噌焼き(鶏肉)、切干大根のサラダ(切干大根、ハム、にんじん、きゃべつ、きゅうり)、味噌汁(ほうれん草、にんじん)、果物	青のりクッキー、牛乳	17	木	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、焼き麩、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ)、キャベツとひじきの和え物(キャベツ、しらす、ひじき)、果物	納豆おやき(小松菜、納豆)、牛乳
2	水	お菓子、牛乳	夏野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ)、おなか和え(こまつな、にんじん)、すまし汁(大根、しめじ)、果物	フルーツヨーグルト、牛乳	18	金	お菓子、牛乳	焼きうどん(キャベツ、豚肉、竹輪、人参、もやし、たまねぎ)、ほうれん草のごま和え(ほうれん草、人参)、果物	おにぎり、牛乳
3	木	お菓子、牛乳	煮魚(鰯)、五色和え(にんじん、ほうれん草、もやし、コーン、しめじ、しらす)、味噌汁(大根、お麩、わかめ)、果物	おにぎり、牛乳	19	土	お菓子、牛乳	チキンカツ、小松菜の煮浸し(小松菜、油揚げ、にんじん)、すまし汁(たまねぎ、しいたけ)、果物	シュガーサンド、牛乳
4	金	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげんまめ)、オクラ納豆(納豆、おくら、しらす)、すまし汁(しめじ、大根)、果物	ピザトースト(ベーコン、たまねぎ、ピーマン、チーズ)	21	月	お菓子、牛乳	肉じゃが(じゃがいも、牛肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース)、キャベツとわかめの酢の物(キャベツ、きゅうり、わかめ、しらす)、すまし汁(お麩、えのき)、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
5	土	お菓子、牛乳	冷やし素麺(素麺、きゅうり、ハム、卵、しいたけ)、磯和え(キャベツ、しらす)、果物	さつまいもの揚げ団子、牛乳	22	火	お菓子、牛乳	バーベキューチキン、スパゲティサラダ(スパゲティ、にんじん、ハム、コーン、枝豆)、味噌汁(小松菜、にんじん)、果物	牛乳もち、牛乳
7	月	お菓子、牛乳	豚肉の生姜炒め(豚肉、たまねぎ、にんじん、生姜)、粉吹き芋(じゃがいも)、味噌汁(ほうれん草、えのきたけ)、果物	お好み焼き、牛乳	23	水	お菓子、牛乳	竜田揚げ、ひじきの五目煮(ひじき、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、さやえんどう)、すまし汁(小松菜、えのき)、果物	うどん、牛乳
8	火	お菓子、牛乳	魚おろし煮、なたね和え(卵、こまつな)、すまし汁(白菜、たまねぎ)、果物	フレンチトースト、牛乳	24	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、じゃがいも)、グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり)、果物	じゃこトースト(しらす、ピーマン)、牛乳
9	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮、ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき)、味噌汁(キャベツ、えのき)、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	25	金	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(厚揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース)、キャベツとコーンの和え物(竹輪、にんじん、小松菜、キャベツ、コーン)、味噌汁(じゃがいも、たまねぎ、わかめ)、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
10	木	お菓子、牛乳	タコライス(合挽ミンチ、たまねぎ、にんじん)、かき玉スープ(卵、パセリ)、カリフラワーサラダ(カリフラワー、きゅうり、にんじん)、果物	人参ゼリー(人参、みかん)、牛乳	26	土	お菓子、牛乳	鮭のレモン醤油焼き、五目和え(油揚げ、しいたけ、しらす、小松菜、にんじん、もやし、コーン)、すまし汁(小松菜、えのき)、果物	ホットケーキ、牛乳
12	土	お菓子、牛乳	魚の甘酢あんかけ(にんじん、ピーマン、たまねぎ)、牛肉と青菜の炒め煮(牛肉、こまつな、にんじん)、すまし汁(キャベツ、しめじ)、果物	ミニメロンパン、牛乳	28	月	お菓子、牛乳	親子煮(鶏肉、卵、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース)、お浸し(ほうれん草、もやし)、すまし汁(じゃがいも、わかめ)、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
14	月	お菓子、牛乳	魚の磯辺揚げ、キャベツのサラダ(キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、ハム)、すまし汁(白菜、たまねぎ)、果物	きなこマカロニ、牛乳	29	火	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、人参、しいたけ、たまねぎ、さやえんどう)、中華風サラダ(もやし、人参、きゅうり)、味噌汁(大根、人参)、果物	ウインナーサンド、牛乳
15	火	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮、かぼちゃサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ハム、きゅうり)、味噌汁(たまねぎ、にんじん)、果物	チーズサンド、牛乳	30	水	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、人参、たまねぎ、グリーンピース)、きゅうりのゆかり和え(きゅうり、もやし、人参)、すまし汁(小松菜、えのき)、果物	ごまクラッカー、牛乳
16	水	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(鶏ひき肉、がんもどき、里芋、人参、大根、こんにゃく、グリーンピース)、華風和え(ほうれん草、人参、キャベツ、もやし、コーン)、すまし汁(白菜、たまねぎ)、果物	チヂミ(もやし、しらす)、牛乳	31	木	お菓子、牛乳	味噌けんちん汁(鶏肉、焼き麩、油揚げ、木綿豆腐、人参、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ)、キャベツときくらげのごま和え(人参、キャベツ、きくらげ)、果物	蒸しパン、牛乳

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい

**たくさん運動、たっぷり休み、水分補給**

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押し季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

**夏野菜で熱をとりましょう**

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

**夏バテを防ぐための方法**

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。