



8月の献立表

令和4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	月	お菓子、牛乳	豚肉の味噌炒め(豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん) 磯和え(小松菜、ちりめん、青のり) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳	17	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉) ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶
2	火	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(厚揚げ、鶏ミンチ、にんじん、玉ねぎ、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きぬさや) 切干大根の酢の物(切干大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉)、枝豆 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、ごぼう、にんじん、ごま) すまし汁、果物	磯辺いももち、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたね和え(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	ビタミンクッキー、牛乳
4	木	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬け(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、もやし、ごま) みそ汁、果物	アイスクリーム、お茶	20	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(うどん、鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) 果物	五目おにぎり、お茶
5	金	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉、ごま) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶	22	月	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	チーズポテト、牛乳	23	火	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) キャベツとひじきの和え物(ひじき、キャベツ、にんじん、ごま) 果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
8	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、牛乳)、にんじん ひじきサラダ(ひじき、ちくわ、にんじん、キャベツ、もやし) すまし汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、枝豆 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干し) すまし汁、果物	梅の香おにぎり、お茶
9	火	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) みそ汁、果物	きなこプリン、牛乳	25	木	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、ごま) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	★行事食 焼きそば(そば、豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、青のり) フライドポテト(じゃがいも)、フランクフルト(ウインナー) 野菜のツナサラダ(ツナ、キャベツ、にんじん、きゅうり)、オレンジゼリー	とうもろこし、お茶	26	金	お菓子、牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉)、枝豆 きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	バナナケーキ、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鱈)、枝豆 五目和え(あげ、にんじん、しいたけ、小松菜、もやし、とうもろこし、糸こんにゃく、ごま) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	うどん、お茶
13	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐、卵、ごはん) ひじきの五目煮(厚揚げ、ひじき、切干大根、にんじん、枝豆) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳
15	月	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	30	火	お菓子、牛乳	魚のフライ(鱈、卵、パン粉)、枝豆 キャベツのおひたし(キャベツ、ほうれん草、わかめ、かつお節) すまし汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
16	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鮭)、野菜のつけあわせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(厚揚げ、れんこん、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳	31	水	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま) ラトウイユ(ウインナー、マカロニ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、ピーマン、パプリカ) コンソメスープ(玉ねぎ、しいたけ、パセリ)、果物	お好み焼き、お茶



※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。離乳期も個別対応になりますので献立変更もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。



夏バテしていませんか？



夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢、便秘、体重の減少などです。暑い夏を乗り切るために夏バテ対策を行いましょう。

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

- こまめに水分補給をしよう。…喉が渇く前に少しずつこまめに飲みましょう。
- 栄養バランスのよい食事をとろう。…主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。
- 冷たいものとりすぎに注意しよう。…冷たいものばかりだと胃腸の消化機能が低下し、食欲が落ちてしまします。
- しっかり睡眠をとろう。…睡眠は体力の回復に効果的です。十分な睡眠をとりましょう。
- 軽い運動や入浴で汗をかこう。…体温調節をスムーズに行うためにも汗を上手にかけるようにしましょう。

