



8月の献立表

令和3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)
2	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	18	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(ひじき、しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	くずもち、牛乳
3	火	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、もやし、にんじん、小松菜、キャベツ) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳	19	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) 切り干し大根の酢の物(切干大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
4	水	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、枝豆 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) すまし汁、果物	チーズポテト、牛乳	20	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) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
5	木	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、枝豆 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	とうもろこし、牛乳	21	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、卵、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐) ひじきの五目煮(ひじき、切干大根、にんじん、厚揚げ、枝豆) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
6	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、きなこ、黒ゴマ) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	23	月	お菓子、牛乳	千草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 かぼちゃのサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ウインナー、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	うどん、お茶
7	土	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(ピーマン、ちりめん、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	磯辺いもち、牛乳	24	火	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、ごぼう、さつまいも) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	ゆかりクッキー、牛乳
10	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	水	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(鱈)、ブロッコリー 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干し) すまし汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
11	水	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	お好み焼き、牛乳	26	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) 千草和え(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
12	木	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、にんじん、ウインナー、牛乳) ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) すまし汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳	27	金	お菓子、牛乳	鶏のから揚げ(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	きなこ大豆、牛乳
13	金	お菓子、牛乳	竜田揚げ(鱈)、ブロッコリー 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	28	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、ちくわ、にんじん、もやし、玉ねぎ、青のり、かつお節、中華そば) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	梅の香おにぎり、お茶
14	土	お菓子、牛乳	冷やし五目うどん(うどん、ささみ肉、にんじん、きゅうり、しいたけ、とうもろこし、ごま) 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	30	月	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	豆乳もち、牛乳
16	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(小松菜、にんじん、あげ) すまし汁、果物	ホットケーキ、牛乳	31	火	お菓子、牛乳	魚フライ(鱈)、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	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
17	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鮭)、野菜の付け合わせ(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(れんこん、厚揚げ、にんじん、いんげん、ごま) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	 冷たい飲み物のとり過ぎに注意しましょう 				



※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。



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどをあげて、冷やし過ぎには注意しましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫も熱中症対策の一つになります。



8月31日は野菜の日

野菜には、身体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加えポリフェノールやカロテノイドなど抗酸化物質が含まれており、野菜を良く食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。さまざまな食品からまんべんなく栄養を取ることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理方法も工夫しましょう。

