

日 曜	昼食	おやつ	赤・赤や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1 木	ご飯 梅豆丼 かぼちのオープン焼き 夏野菜の酢汁	牛乳 きなこ団子	納豆・しらす干し・ プロセスチーズ・ぶたかた・ 普通牛乳・きな粉・絹ごし豆腐	精白米・いりごま・ 白玉粉	青ピーマン・オクラ・かぼ ち・なす・にんじん・たまね ぎ・青ねぎ・ごぼう
2 金	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 梅ゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉・ 普通牛乳	精白米	たまねぎ・にんじん・トマトケ チ・プチトマト・ブロッコリー・ キャベツ・うめ
3 土	ご飯 豚のしょうが煮 ゆかりの和えもの みそ汁(小松菜)	牛乳 ココアケーキ	ぶたもも・普通牛乳	精白米・ホットケーキミッ クス	しょうが・さいいんげん・にん じん・たまねぎ・キャベツ・り よかつともやし・まつまな・青ね ぎ
5 月	ご飯 鯖の煮つけ きゅうりの酢の物 かき氷ま汁	牛乳 ずいか	さけ・しらす干し・木綿豆腐・ 鶏卵・普通牛乳	精白米	わかめ・ごはん おなか和え みそ汁(なす・油揚げ)
6 火	ご飯 魚のカレー焼き きゅうりのごまマヨ和え もやしスープ	牛乳 オレンジ チーズ	ホキ・普通牛乳・プロセス チーズ	精白米・片栗粉・いりごま・ マヨネーズ	きゅうり・にんじん・りよかつ ともやし・たまねぎ・ごまつな ・オレンジ
7 水	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 すまし汁(小松菜・切干大根)	牛乳 せんべい バナナ	鶏もも・焼き竹輪・ 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・サラダゼンべい	乾ひじき・さいいんげん・ごま つな・えのきたけ・にんじん・ たまねぎ・バナナ・切干大根
8 木	ご飯 鮭の大葉も焼き きんぴら みそ汁(きやべつ・油揚げ)	牛乳 りんご きなこマカロン	さけ・甘みそ・油揚げ・普通 牛乳・きな粉	精白米・いりごま・ごんや ・マカロン・スライスグティ	しその葉・れんこん・ごぼう・ にんじん・さいいんげん・きや べつ・青ねぎ・りんご
9 金	炊き込みご飯 ちくさきや ブロッコリーのごま和え みそ汁(豆腐)	牛乳 レモナスク	油揚げ・鶏卵・鶏ひき肉・木 綿豆腐・普通牛乳	精白米・いりごま・ロールパン ・有塩バター	ブロッコリー・にんじん・たま ねぎ・ぶなめし・青ねぎ・ご まつな・レモン果汁
10 土	焼きそば きゅうりとちくわの和え物 わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかた・ローズ・削り節・焼 ちくわ・普通牛乳	精白米・中華めん	にんじん・たまねぎ・キャベ ツ・りよかつともやし・青ピー マン・ごまつな・わかめ・ぶな めし
16 金	ご飯 焼肉風炒め 酢の物 中華スープ	牛乳 バナナ きなこ豆	牛かた・普通牛乳・大豆・ きな粉	精白米	青ピーマン・たまねぎ・青ピー マン・なす・乾わかめ・キャベ ツ・青ねぎ・生しいたけ・りよ かつともやし・バナナ
17 土	ご飯 肉じゃが おなか和え みそ汁(豆腐)	牛乳 オレンジゼリー	牛かた(赤身)・かつお節・木 綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ 青ねぎ・みかんジュース・み かん缶詰・寒天

8月は花火大会をはじめ、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちも疲れて体調を崩しやすいです。夏バテ防止のためにも、栄養バランスを気をつけて食事しましょう。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅・レモンなど酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは酸味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなどさまざまな効果があります。

日 曜	昼食	おやつ	赤・赤や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
19 月	夏野菜カレー マカロニサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 ココアクッキー	牛かた・普通牛乳	精白米・マカロン・スライスグ ティ・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピー マン・なす・かぼち・きゅう り・福神漬・バナナ
20 火	ご飯 鶏肉のから揚げ ずみ わかめスープ	牛乳 りんごレーズンケーキ	鶏もも・木綿豆腐・ 乳酸菌飲料	精白米・片栗粉・いりごま・ ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・りよかつ ともやし・乾わかめ・たまね ぎ・りんご・レーズン
21 水	ご飯 豚のみそ焼き おなか和え みそ汁(なす・油揚げ)	牛乳 バナナ クラッカー	さば・かつお節・油揚げ・ 普通牛乳	精白米・スナッククラッカー	キャベツ・ごまつな・りよかつ ともやし・にんじん・たまね ぎ・なす・青ねぎ・バナナ
22 木	わかめごはん ホキの磯天ぷら 冷やしうどん	お茶 フルーツヨーグルト	ホキ・普通牛乳・ プレーンヨーグルト	精白米・薄力粉・なたね油 ゆでうどん	カットわかめ・あさご・乾わか め・にんじん・コーン缶詰粒 ・バナナ・りんご・みかん缶詰
23 金	牛ごぼうご飯 かぼちや京 みそ汁(きやべつ・油揚げ)	牛乳 枝豆	牛かた・油揚げ・ 普通牛乳	精白米	ごぼう・にんじん・さいいんげ ん・かぼちや・キャベツ・たま ねぎ・えだまめ
24 土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのおか和え わかめスープ	牛乳 バナナ ハイナッフルケーキ	生揚げ・ぶたかた・ 削り節・木綿豆腐・ 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	青ピーマン・にんじん・りよ かつともやし・ごまつな・乾わか め・たまねぎ・バナナ・アール スメック
26 月	りんご ピーマン みそ汁(かぼちや)	牛乳 オレンジ に厚し	鶏もも・鶏卵・ しらす干し・普通牛乳・ うるめいしらす干し	精白米	にんじん・たまねぎ・青ねぎ ・青ピーマン・かぼちや・オレンジ
27 火	ご飯 豚の照り焼き 小松菜のゴマ和え 夏野菜のミルクスープ 味噌ふりかけ	牛乳 ピザトースト	さけ・普通牛乳・ うるめいしらす干し・ まぐろ・水菜缶詰・ プレーンヨーグルト	精白米・ごま・いりごま・食 パン・マヨネーズ	キャベツ・ごまつな・りよかつ ともやし・ブロッコリー・にん じん・かぼちや・きゅうり・あ おのり・トマトケチャップ・ 缶詰粒
28 水	わかめごはん 高野のフワイ 切干大根の煮物 みそ汁(きのこ)	牛乳 バナナ ココアスナック	凍豆腐・焼き竹輪・ 普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・華 ふり	カットわかめ・切干だいご ん・にんじん・さいいんげん・ えのきたけ・ぶなめし・青ね ぎ・たまねぎ・バナナ
29 木	ご飯 夏野菜マヨネー豆腐 煮物 中華スープ	牛乳 フライドポテ	木綿豆腐・ぶたひき肉・ 鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも	青ピーマン・トマト・なす・ にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ 生しいたけ・りよかつともやし
30 金	ご飯 魚のしん粉焼き ひき肉と豆のトマト煮込み すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳 豆腐乳わらびもち	ホキ・大豆・牛ひき肉・ ぶたひき肉・木綿豆腐・ 普通牛乳・大豆・きな粉	精白米・パン粉・ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・トマト ・かん缶詰・えのきたけ・乾 わかめ
31 土	ご飯 筑前煮 ふりかけ わかめスープ	牛乳 りんごケーキ	鶏もも・焼き竹輪・ 普通牛乳	精白米・生いも缶・にんじ ん・ホットケーキミ ックス	にんじん・ゆでたけのこ・れ んこん・ごぼう・乾わかめ・ たまねぎ・りんご

冷たい物の食べすぎ・飲み過ぎに注意

暑いという手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

8月の新メニュー

納豆丼・鮭の大葉も焼き・牛ごぼうご飯

子どもたちは夏野菜が苦手な子が多かったため、少し細かく刻むように工夫しています。みのり保育園のホームページにも給食やおやつのレシピを掲載していますので是非ご覧ください。

