



# 8月の献立表



☆葉山保育園☆

日	曜日	10時のおやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時のおやつ	離乳食のおやつ
1	月	スキムミルク	野菜のコンソメ煮	夏野菜カレー、伴三絲、味噌汁	オレンジデニッシュ、牛乳	蒸しパン
2	火		野菜おじや	冷やし中華、かぼちゃサラダ、すまし汁	バナナチョコチップスコーン、牛乳	バナナ
3	水		ポテトの甘煮	食パン(りんごジャム or マーメイドジャム)、ポークビーンズ、パンバンジー、スープ	シャーベット(ぶどう or ソーダ)、菓子	乳児用菓子
4	木		そうめん	茄子そぼろめん、野菜コロッケ、甘夏みかん	カルシウムトースト、牛乳	スティックパン
5	金		魚のほぐし煮	白飯、魚の味噌チーズ焼き、キャベツの塩昆布和え、すまし汁、洋梨のコンポート	ショコラブッセ、牛乳	ホットケーキ
6	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
8	月	スキムミルク	卵おじや	焼き豚チャーハン、チンジャオロース、味噌汁、乳酸菌飲料	ぶどうゼリー、菓子、麦茶	乳児用菓子
9	火		そうめん	五目そうめん、ちくわ揚げ、スティックチーズ	焼きおにぎり、牛乳	野菜おやき
10	水		野菜おじや	塩鮭の混ぜ御飯、枝豆入りひじきの煮物、卵焼き、すまし汁	バナナ、牛乳	バナナ
11	木		< 山 の 日 >			
12	金	スキムミルク	煮込みパスタ	ナポリタン、チキンナゲット、スープ、野菜ジュース	黒糖蒸しパン、牛乳	蒸しパン
13	土		野菜おじや	わかめ御飯、鶏の唐揚げ、ヨーグルト	菓子、オレンジジュース	乳児用菓子
15	月	スキムミルク	マッシュポテト	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト、味噌汁	アメリカンドック、牛乳	乳児用菓子
16	火		野菜おじや	枝豆御飯、切干大根の煮物、すまし汁、りんごゼリー or みかんゼリー	フレンチトースト、牛乳	バナナスティックケーキ
17	水		卵おじや	五目焼きそば、エビシュウマイ、ミッキーチーズ、スープ	ホットケーキ、牛乳	ホットケーキ
18	木		炒り豆腐	いなり寿司、春雨と挽肉の炒め物、味噌汁	クリームパン、牛乳	野菜おやき
19	金		煮込みうどん	ジャージャー麺、キャベツとツナのマヨネーズ和え、スープ	【カムカムデー】 味付小魚、菓子、牛乳	乳児用菓子
20	土		野菜おじや	ふりかけ御飯、ミートボール、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
22	月	スキムミルク	魚の味噌焼き	白飯、魚の西京焼き、五目うま煮、すまし汁、納豆	スイカ、菓子、麦茶	蒸しパン
23	火		茄子のそぼろ煮	ナン、茄子と挽肉のドライカレー、わかめサラダ、スープ	おかかチーズおにぎり 牛乳	おかか醤油おにぎり
24	水		煮込みうどん	冷やしうどん、焼き餃子、ヨーグルト飲料	スティックメロンパン 牛乳	ラスク
25	木		挽肉のトマト煮	ミートソースライス、フレッシュサラダ、スープ、パインコンポート	ケーキ、麦茶	バナナスティックケーキ
26	金		ほうれん草ソテー	食パン(チョコレート or メープル)、鶏ささみチーズフライ、ほうれん草のナムル、味噌汁	フルーツヨーグルト、麦茶	ヨーグルト
27	土		< 夏 祭 り >			
29	月	スキムミルク	魚のほぐし煮	押麦御飯、魚のユーリンチー風、切干大根のサラダ、すまし汁	とうもろこし、麦茶	野菜おやき
30	火		豆腐団子	食パン(いちごジャム or プルベリージャム)、豆腐入りいが蒸し、きゅうりとちくわの酢の物、味噌汁	アイスクリーム、菓子、麦茶	乳児用菓子
31	水		野菜のコンソメ煮	【カムカムデー】 タコライス、ポパイサラダ、スープ、味付小魚	カステラサンド、牛乳	ホットケーキ

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。

もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

### < 今月の目標 >

- ・夏休み等で不規則な生活にならないように気を付けながら過ごしましょう。
- ・アイスクリームや冷たい飲み物の摂り過ぎに注意しましょう。

### < 今月のお楽しみ >

25日(木)☆スマイルデー☆  
お昼はミートソースライス、おやつはケーキでお祝います♪  
お楽しみに～月

赤字…行事食

緑字…セレクトメニュー  
となっています☆

いよいよ夏本番になりました!!きゅうり・茄子・トマト・とうもろこしなどの旬の夏野菜も美味しい季節です。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかり休息をとりながら暑い夏を元気に過ごしましょう!!

7月の食育風景



7月は七夕がありました!!今年も天の川に見立てた天の川カレーと星型の人参やオクラが入った七夕すまし汁を作りました。可愛く盛り付けるのに苦労しましたが…子どもたちは「美味しい~♡」とあっという間に食べ終えていました(\*~\*)



天の川カレーはご飯を天の川に見えるように盛り付けパセリをふり、空いたスペースにカレーを入れて星形にくり抜いた薄焼き卵と人参をのせます。角切りチーズとオクラを散らして出来上がりです☆  
七夕すまし汁はそうめんを天の川、かまぼこを短冊に見立てて、星型の人参とオクラを入れました!!

レシピコーナー

~7月の献立に取り入れた新メニューのレシピを紹介します~

~茄子の鶏味噌丼~

- <材料4人分>
- |            |          |
|------------|----------|
| 米…適量       | ごま油…小さじ1 |
| 鶏挽肉…200g   | 酒…大さじ1   |
| 茄子…2本      | 砂糖…大さじ1  |
| 長ねぎ…1本     | みりん…小さじ1 |
| 卵…2個       | 醤油…大さじ1  |
| 白いり胡麻…小さじ1 | 味噌…大さじ1強 |
| すりおろし生姜…少々 |          |

- <作り方>
- ①米は洗って炊飯器で炊く。
  - ②茄子は小さめの角切り、長ねぎは小口切りにする。
  - ③卵は割りほぐし、炒り卵にする。
  - ④フライパンにごま油を敷き、生姜・鶏挽肉を炒める。
  - ⑤②を加えてさらに炒め、酒をふりかけ蓋をして蒸し焼きにする。
  - ⑥具材に火が通ったら、白いり胡麻・調味料を加えてよく炒める。
  - ⑦炒り卵を加えて混ぜ合わせ、炊きあがったご飯の上にのせる。



~魚のかば焼き~

- <材料4人分>
- |            |                          |
|------------|--------------------------|
| 白身魚…300g   | ※保育園では冷凍のカラスカレイを使用しています。 |
| 片栗粉…適量     |                          |
| サラダ油…適量    |                          |
| すりおろし生姜…少々 | みりん…大さじ1/2               |
| 砂糖…大さじ1    | 水…小さじ2                   |
| 醤油…大さじ1    |                          |

- <作り方>
- ①魚はそぎ切りにして、片栗粉をまぶす。
  - ②フライパンに多めの油を熱し、①の魚をこんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
  - ③鍋にすりおろし生姜と調味料・水を入れ、火にかけて煮立たせる。
  - ④焼けた魚を③のタレに絡ませる。

~黒糖ラスク~

- <材料4人分>
- |         |          |
|---------|----------|
| 食パン…4枚  | 黒砂糖…大さじ4 |
| バター…40g | 水…大さじ2   |

- <作り方>
- ①食パンは半分に切る。
  - ②バターは室温に戻しておく。
  - ③鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけて溶かす。
  - ④黒砂糖が溶けたら火を止め②を加え、混ぜ合わせる。
  - ⑤食パンに④を塗り、トースターで焼く。



黒砂糖は白砂糖と違い精製されていないので、ビタミンやミネラル、コクや渋みそのまま残っているので、お菓子をはじめ、煮物などにもオススメです!!

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もおさっぱりした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、枝豆、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。









## 野菜について知ろう！！

### 野菜不足になっていませんか？

日本では、食生活の変化により、野菜摂取量が年々減少しています。  
どの世代でも、国が推奨している1日350mgの目標量を満たせていません。  
野菜や果物には、身体の調子を整える働きがあります。  
しっかりと食べて、病気にかかりにくい身体を目指しましょう！！

8/31は  
8(や)3(さ)1(い)の日です！

### <野菜・果物に含まれる主な栄養素>

#### ビタミンA

- 目の機能を正常に保つ
- 皮膚やのどなどの粘膜を守る

かぼちゃ      みかん  
にんじん      すいか  
トマト        しゅんぎく

#### ビタミンC

- コラーゲンの生成を助ける
- 病気に対する抵抗力を高める

ピーマン      いちご  
キャベツ      柿  
ブロッコリー      キウイフルーツ  
カリフラワー      いよかん

#### カルシウム

- 骨や歯を丈夫にする
- 血液の凝固や筋肉の収縮に関与

小松菜  
大根やかぶの葉っぱ  
菜の花

#### 食物繊維

- 腸内環境を整え、便秘を予防する
- 腸内の有害物質の排泄を助ける

ブロッコリー      りんご  
オクラ            もも  
ごぼう            キウイフルーツ  
グリーンピース      柿

### <子どもがモリモリ野菜を食べられる調理の工夫>

- ①加熱してカサを減らし、においを和らげて食べやすくする。
- ②野菜を細かくしたり、すりつぶしたりして調理する。
- ③汁物に野菜をたっぷり入れる。