



# 8月の献立表



☆葉山保育園☆

|         | げつようび                                                                                                                                                                                                                                | かようび                                                                                                                                                                                                                                                  | すいようび                                                                                                                                                                                                             | もくようび                                                                                                                                                                                                                                                          | きんようび                                                                                                                                                | どようび                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                     |
| 10じのおやつ |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                | スキムミルク                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
| きゅうしょく  | <b>＜今月の目標＞</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>＜今月のお楽しみ＞</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・7日(木)<br/>☆スマイルデー☆<br/>お昼はハンバーガー、おやつはケーキでお祝いします!!</li></ul> お楽しみに～♪                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                | ・ごもくそうめん<br>・チキンカツ<br>・ようなしコンポート<br>                              | ・カレーうどん<br>・ブロッコリー<br>・ヨーグルト<br>   |
| 3じのおやつ  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                | ・やきおにぎり<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                   | ・かし<br>・やさいジュース                                                                                                       |
|         | 4                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                     | 6                                                                                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                                                                                              | 8                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                     |
| 10じのおやつ | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                               | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                | スキムミルク                                                                                                                                                                                                            | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                         | スキムミルク                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
| きゅうしょく  | ・なすいりミートソース<br>スパゲッティー<br>・チキンナゲット<br>・スープ<br>・あまなつみかん<br><br> | <b>【カムカムデー】</b><br>・しょくパン(いちご<br>orブルーベリー)<br>・とりささみチーズフライ<br>・やさいサラダ<br>・みそしる<br>・あじつきこざかな                                                                                                                                                           | ・あんかけうどん<br>・シュウマイ<br>・すましじる<br>・にゅうさんきん<br>いんりょう                                                                                                                                                                 | <b>【スマイルデー】</b><br>・ハンバーガー<br>・フレッシュサラダ<br>・ハッシュドポテト<br>・コーンスープ<br>                                                                                                       | ・もちむぎごはん<br>・さかなの<br>さいきょうやき<br>・えだまめいり<br>ひじきのにももの<br>・すましじる<br> | ・にこみうどん<br>・ミートボール<br>・ヨーグルト<br> |
| 3じのおやつ  | ・はらじゅくドッグ<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                 | ・アップルパイ<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                    | ・かきごおり<br>・かし ・むぎちゃ                                                                                                                                                                                               | ・ <b>ケーキ</b><br>・むぎちゃ<br>                                                                                                                                                 | ・こくとうリトクッキ<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                | ・かし<br>・りんごジュース                                                                                                       |
|         | 11                                                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                                                                    | 13                                                                                                                                                                                                                | 14                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                    |
| 10じのおやつ |                                                                                                                                                                                                                                      | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |
| きゅうしょく  | <b>やまのひ</b><br>                                                                                                                                   | ・ナポリタン<br>・ブロッコリー<br>・ヨーグルト<br>・スープ<br><br>                                     | お弁当の持参をお願いします                                                                                                                                                                                                     | お弁当の持参をお願いします                                                                                                                                                                                                                                                  | お弁当の持参をお願いします                                                                                                                                        | ・ごもくそうめん<br>・チキンナゲット<br>・ヨーグルト                                                                                        |
| 3じのおやつ  |                                                                                                                                                   | ・メロンパン<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                     | ・かし<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                    | ・かし<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                 | ・かし<br>・ぎゅうにゅう<br>                                              | ・かし<br>・ぶどうジュース                                                                                                       |
|         | 18                                                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                                                                                                                                                                                                                | 21                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                   | 23                                                                                                                    |
| 10じのおやつ | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                               | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                | スキムミルク                                                                                                                                                                                                            | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                         | スキムミルク                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
| きゅうしょく  | ・なつやさいカレー<br>・ばんさんすう<br>・すましじる<br>・スティックチーズ<br>                                                                                                   | ・しょくパン<br>(メープルor<br>チョコ)<br>・とうふいりがむし<br>・きゅうりとちくわの<br>すのもの<br>・みそしる<br><br> | ・ひやしちゅうか<br>・えびしゅうまい<br>・ヨーグルト<br>・いんりょう                                                                                                                                                                          | ・しょくパン<br>(オレンジorりんご)<br>・さかなのマヨたま<br>チーズやき<br>・あつあげいり<br>マーボーはるさめ<br>・すましじる<br><br> | ・ジャージャーめん<br>・ほしのコロッケ<br>・スープ<br>                               | ・カレーうどん<br>・ブロッコリー<br>・ヨーグルト<br> |
| 3じのおやつ  | ・オレンジゼリー<br>・かし ・むぎちゃ                                                                                                                                                                                                                | ・アメリカンドッグ<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                  | ・ジャムパン<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                 | ・かし<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                 | ・バナナ<br>・ぎゅうにゅう<br>                                             | ・かし<br>・やさいジュース                                                                                                       |
|         | 25                                                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                    |
| 8       | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                               | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                | スキムミルク                                                                                                                                                                                                            | スキムミルク                                                                                                                                                                                                                                                         | スキムミルク                                                                                                                                               |                                                                                                                       |
| きゅうしょく  | ・わふうスパゲッティー<br>・ほうれんそうと<br>もやしのあえもの<br>・みそしる<br><br>           | ・とうふパン<br>・さかなの<br>ユーリンチーふう<br>・ポテトサラダ<br>・すましじる<br><br>                        | ・サラダそうめん<br>・ちくわあげ<br>・パインコンポート<br><br> | ・しょくパン<br>(チョコor<br>あんバター)<br>・いーのケチャップに<br>・かいそうサラダ<br>・スープ<br><br>                 | ・おしむぎごはん<br>・ぶたにくの<br>こうみやき<br>・ブロッコリーの<br>マヨネーズあえ<br>・みそしる<br> | ・にこみうどん<br>・ミートボール<br>・ヨーグルト                                                                                          |
| 3じのおやつ  | ・きなこあげパン<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                  | ・ヨーグルトムース<br>・むぎちゃ                                                                                                                                                                                                                                    | ・オレンジトースト<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                              | ・プチシュークリーム<br>・ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                          | <b>【カムカムデー】</b><br>・あじつけこざかな<br>・かし ・ぎゅうにゅう                                                                                                          | ・かし<br>・りんごジュース                                                                                                       |

※10時のおやつは0、1、2歳児クラスのみです。

※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。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



赤字…行事食

緑字…セレクトメニュー  
となっています☆



今年の梅雨は雨が少なく、気温が高い日が続きましたね。強い日差しの中、いよいよ夏本番です。きゅうり・茄子・トマトなどの夏野菜も旬を迎え、おいしい季節となりました。保育園の畑の収穫も始まりました。夏野菜を食べて夏バテを予防したいですね。また、長期のお休みは生活リズムが崩れがちです。休み中でも早寝・早起きで十分な睡眠、休息をとり、1日3食しっかり食べて健康的な生活を送るように心掛けてください。暑い日が続きますが、元気いっぱい乗り越えていきましょう！



## 夏の野菜は栄養満点！

夏が旬の野菜や果物は、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれています。暑さで食欲が落ちるこの時期、体調管理が重要です。夏に不足しがちな栄養を補って、夏バテや熱中症を防ぎましょう。



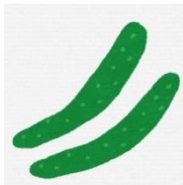
### トマト

カロテンやビタミンが多く、赤い色素のリコピンは夏の強い紫外線のダメージから体を守ってくれます。トマトの酸味は煮込むことでうま味に変わるのでトマトソースなどの煮込み料理にも向きます。



### なす

体を冷やす効果や、塩分を体の外に出す働きがあります。なす特有の色はポリフェノールの一種のナスニンです。皮に栄養があるので、丸ごと使いましょう。



### きゅうり

水分が95%と多く含まれているので水分補給にもなり、体を冷やしてくれます。カリウムが豊富なので利尿作用があり、むくみ予防してくれます。



### とうもろこし

炭水化物が豊富で甘く、食欲が落ちやすい夏のエネルギー補給にぴったりです。皮付きのまま蒸すと、さらにおいしくなります。



### ピーマン

熱に強いビタミンCが豊富で、免疫力がアップします。油と一緒に炒めることでカロテンの吸収率が上がります。独特の匂いが気になるときは、炒めるなどよく加熱すると和らぎます。



### すいか

水分が90%以上と豊富なので、食欲がない時期の水分補給にぴったりです。すいかの赤い色はリコピンです。

## 野菜の収穫をしました！



あやめ組さんの収穫の様子です

茄子の花はむらさき



なすがとれたよー！



きゅうりの花は黄色

ピーマン大きいよ！



ピーマンの花は白



## 梅ジュースが完成しました！

待ちに待った梅ジュース♥  
どんな味がしたかな？



甘くておいしい！

