

8月の行事・予定こんだて

いたやと小規模保育園 ことり

月	火	水	木	金	土
				1	2
				*麻婆豆腐丼 *キャベツの 塩昆布和え *わかめスープ	*チキンライス *コールスローサラダ *コンソメスープ
				《豚ひき肉、木綿豆腐、 玉ねぎ、干しいたけ、 人参、ピーマン、青ねぎ 》 《キャベツ、人参、もやし、 ごま、塩昆布》 《玉ねぎ、えのき、わかめ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参》 《キャベツ、人参、きゅうり》 《玉ねぎ、エリンギ、もやし》
				・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ・お菓子
4	5	6	7	8	9
			鉄分 up DAY		
・ごはん *厚揚げの塩ダレ炒め *かぼちゃサラダ *中華スープ ・バナナ	・ごはん *鯛の梅焼き ・のり和え *切干大根煮 *みそ汁	*わかめおにぎり ・肉うどん ・パイナップル	・ごはん *カレイの煮付 ・白菜のおひたし *納豆和え *みそ汁	*ハヤシライス *ささみとひじきの サラダ ・バナナ	*牛丼 *みそ汁 ・オレンジ
《豚肩ロース、厚揚げ、 人参、玉ねぎ、チンゲン 菜、干しいたけ》 《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、 きゅうり》 《卵、エリンギ、長ねぎ》	《鯛、梅》 《キャベツ、人参》 《切干大根、人参、油揚げ》 《さつま芋、玉ねぎ、えのき、 青ねぎ》	《うどん、牛肉、玉ねぎ》	《カレイ》 《白菜、人参》 《納豆、もやし、人参、 小松菜、玉ねぎ》 《木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、 青ねぎ》	《牛肉、人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、しめじ、 トマト缶》 《鶏ささみ、ひじき、人参、 玉ねぎ、きゅうり》	《牛肉、ごぼう、玉ねぎ》 《人参、えのき、長ねぎ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆もちもちホットケーキ	・牛乳 ☆メープルパウンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆クラッシュ リンゴゼリー	・牛乳 ・お菓子
11	12	13	14	15	16
祝日	鉄分 up DAY				パンバイキング
	・ごはん *さばのみそ煮 *春雨サラダ *かきたま汁 ・オレンジ	お弁当日	お弁当日	お弁当日	・パン(0～2歳 二種 3～5歳三種) ・バナナ ・元気ヨーグルト
	《さば、玉ねぎ》 《春雨、もやし、キャベツ、 人参、きゅうり》 《木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、 卵》				
	・牛乳・バナナ ・お菓子	・ジュース ・お菓子	・ジュース ・お菓子	・ジュース ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
				野菜もりもり DAY	
・ごはん *鮭の塩焼き ・おかか和え *ひじきと大豆の煮物 *みそ汁	・ロールパン *鶏と野菜のトマト煮 *チーズのサラダ ・すいか	*ジューシー *マーミナー チャンプルー *わかめスープ ・パイナップル	*夏野菜カレー *ゆで卵 *梅マヨサラダ ・すいか	・ごはん *さばの竜田揚げ *さつま芋と枝豆の和え *焼きビーフン *みそ汁	*和風スパゲティー *ごまサラダ ・バナナ
《鮭》 《もやし、きゅうり、かつお節》 《ひじき、大豆、人参、小松菜、油揚げ、干しいたけ》 《木綿豆腐、玉ねぎ、人参、さつま芋》	《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、黄パプリカ、ホールトマト》 《チーズ、人参、きゅうり、さつま芋、枝豆、コーン》	《豚ばら肉、人参、干しいたけ、ひじき、さやいんげん》 《もやし、木綿豆腐、人参、ニラ、卵》 《わかめ、玉ねぎ、えのき》	《牛肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、ホールトマト》 《キャベツ、人参、きゅうり、コーン》	《さば》 《さつま芋、枝豆、ごま》 《ビーフン、豚肩ロース肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ》 《絹ごし豆腐、玉ねぎ、青ねぎ》	《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ》 《キャベツ、もやし、きゅうり》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆おかかおにぎり	・牛乳 ☆黒糖蒸しパン	・牛乳・お菓子 ・バナナ	・牛乳 ☆ジャムサンド	・牛乳 ・お菓子
25	26	27	28	29	30
		カミカミ DAY			
・ごはん *魚の磯辺焼き ・ごま和え *さっぱりサラダ *みそ汁	*他人丼 *わかめとツナの和え物 *みそ汁 ・オレンジ	*冷やし中華 *ごぼうサラダ ・バナナ	・ごはん *厚揚げと夏野菜の味噌炒め *じゃこ和え *すまし汁 ・すいか	*タコライス *卵サラダ ・元気ヨーグルト	*炒飯 *ナムル ・オレンジ
《鯛、青のり》 《かぼちゃ、さやいんげん》 《きゅうり、もやし、人参、キャベツ》 《しめじ、玉ねぎ、人参、長ねぎ》	《牛肉、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、卵》 《わかめ、ツナ、キャベツ、人参、もやし》 《油揚げ、玉ねぎ、なす》	《中華麺、鶏ささみ、きゅうり、もやし、ミニトマト、ハム、卵》 《ごぼう、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、すりごま》	《牛肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、なす》 《ちりめん、キャベツ、もやし、人参、わかめ》 《卵、えのき、玉ねぎ、》	《豚ひき肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、チーズ》 《卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆》	《豚肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《もやし、人参、きゅうり》
・牛乳 ☆卵とじゃこのおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子

☆は手作りおやつです

* 今月のお弁当日について *

今月は13日（水）～15日（金）がお弁当日、16日がパンバイキングとなります。
ご協力よろしくお願いいたします。

給食室より

・栄養強化のため、「ジョア」「元気ヨーグルト」を月に一回取り入れています。
※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。





真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。
熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避け、
水分をこまめにとるように心がけましょう。
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を
することが大切です。



冷たい物の飲みすぎ食べすぎには要注意！

夏には冷たい飲み物や食べ物をつい過剰に摂取しがち
ですよね。熱中症予防には大切なことですが、摂りすぎ
には注意が必要です。冷たい飲み物で飲みがちな清涼飲料水
には、砂糖が多く含まれているものもあり、それらを飲みす
ぎると疲労感が増し、食欲も低下してしまいます。
子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い
果物や野菜(スイカ、きゅうり、トマトなど)をあげて、体の
冷やしすぎに注意しましょう！



清涼飲料水とは…？

ミネラルウォーターや炭酸飲料、麦茶、
コーヒーなども清涼飲料水に含まれます。
スポーツドリンクやジュースなど砂糖が
含まれているものも清涼飲料水に分類されます。
なのでペットボトルに記載されている原材料や
成分表を見てみましょう！



20日(水)の給食は、沖縄県の郷土料理です♪

- 「**ジューシー**」…ジューシーとは「雑炊」を意味する沖縄の方言です。沖縄では通常の炊き込みご飯も水分の多い、いわゆる一般の雑炊も全て「ジューシー」と呼んでいます。
豚肉と人参、昆布などの出汁と一緒にご飯を炊き込んだものです。
- 「**マーミナーチャンプルー**」…マーミナーとは「もやし」のことです。
チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味であり、野菜や豆腐に限らず、様々な材料と一緒に炒め合わせたもので、主な材料の名前で呼ばれることが多いです。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通して夏バテ予防をしましょう☆



夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ◎タンパク質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ◎ビタミンC（野菜・果物）
- ◎ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ◎ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ◎カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
- ◎ショウガー→少し加えるだけで独特の風味になります
- ◎酢などの酸味→後味がさっぱりして食べやすくなる

ほんの少しの香
り付け程度に

今月の献立にも夏野菜やカレーの味付け、酢を使ったサラダなどで
子どもたちが夏バテに負けないような献立を取り入れています☆
みんなで暑い夏を乗り切りましょう！



夏バテレシピ☆ マーミナーチャンプルー

<材料（大人2人分）>

もやし 150g
ニラ 50g
卵 1個
木綿豆腐 100g

卵 1個
塩 ひとつまみ
かつお節 2g
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1

- ① 豆腐、ニラ、もやし、人参、を食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油大さじ 1/2 を入れ温め、豆腐、卵を入れ、焼き色が付いたら取り出しておく
- ③ ②のフライパンに残りの油を入れ温め、もやしを炒める。少ししんなりしたらニラを加え炒め、豆腐を入れ戻し、塩、かつお節で味を調え、しょうゆを加え仕上げる

☆もやしのシャキツとした食感を楽しむために、サツと炒めて仕上げるのがポイント♪

ゴーヤを入れても美味しいですよ♪