

今月の献立

令和 6 年 8 月

花表こぼと保育園

| 日 曜日 | 今日の献立  |          | おやつ                                |
|------|--|----------|------------------------------------|
| 1 木  | 大豆のカレーシチュー(大豆水煮、ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ)<br>ドレッシング和え(春雨、ワカメ、みかん缶)  | コッペパン    | しらすおにぎり<br>(米、しらす、すりごま)            |
| 2 金  | 切干大根ごはん(ツナ缶、切干大根、人参)<br>みそ汁(焼き麩、じゃが芋、玉ねぎ)                  | バナナ      | 焼きそば<br>(麺、キャベツ、もやし)               |
| 3 土  | そうめん(そうめん、椎茸、トマト、みかん缶、ほうれん草)<br>チーズ                        |          | 菓子                                 |
| 5 月  | サマーシチュー(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、ナス、トマト、トマトピューレ)<br>キャベツのあえもの(しらす、キャベツ) | ミルクロールパン | ゆかりおにぎり<br>(米、ゆかり粉)                |
| 6 火  | 洋風卵とじ(鶏肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、しめじ、卵)<br>青菜炒め(青菜、コーン缶)              | ごはん      | 大学芋<br>(さつま芋)                      |
| 7 水  | 八宝豆腐(豆腐、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜)<br>ひじきの炒め煮(ひじき、コーン缶、焼きちくわ)  | ごはん      | ラスク<br>(食パン、マーガリン)                 |
| 8 木  | 磯部揚げ(鶏肉、青のり)<br>おひたし(キャベツ、青菜)すまし汁(豆腐、わかめ、あさつき)             | ごはん      | ヨーグルト、菓子                           |
| 9 金  | どて煮(豚肉、生姜、こんにゃく、大根、人参、ねぎ)<br>トマトのあえ物(ツナ缶、トマト、オクラ)          | ごはん      | ココアクリームサンド<br>(食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ) |
| 10 土 | 冷やし中華(中華そば、ロースハム、人参、きゅうり)<br>オレンジ                          |          | 菓子                                 |
| 13 火 | チャブチェ(豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、きゅうり、エリンギ、にんにく)<br>さつま芋の煮物(さつま芋)        | ごはん      | みたらし団子<br>(上新粉、白玉粉)                |
| 14 水 | ひじきと高野豆腐の煮物(ひじき、高野豆腐、じゃが芋、人参)<br>すいとん汁(小麦粉、大根、人参)          | ごはん      | ココアプリン<br>(牛乳、ココア、アガー)             |
| 15 木 | 大豆のカレーシチュー(大豆水煮、ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ)<br>ドレッシング和え(春雨、ワカメ、みかん缶)  | ごはん      | オレンジゼリー、菓子<br>(100%オレンジジュース、アガー)   |
| 16 金 | 切干大根ごはん(ツナ缶、切干大根、人参)<br>みそ汁(焼き麩、じゃが芋、玉ねぎ)                  | パン缶      | きな粉蒸しパン<br>(小麦粉、牛乳、きな粉)            |
| 17 土 | そうめん(そうめん、椎茸、トマト、みかん缶、ほうれん草)<br>チーズ                        |          | 菓子                                 |
| 19 月 | サマーシチュー(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、ナス、トマト、トマトピューレ)<br>キャベツのあえもの(しらす、キャベツ) | 食パン      | 梅おかかおにぎり<br>(米、梅干し、花かつお)           |
| 20 火 | 鶏肉の酢豚風(鶏肉、人参、玉ねぎ)<br>ツナのあえ物(ツナ缶、きゅうり)                      | ごはん      | じゃこトースト<br>(食パン、しらす、マヨネーズ、すりごま)    |
| 21 水 | 八宝豆腐(豆腐、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜)<br>ひじきの炒め煮(ひじき、コーン缶、焼きちくわ)  | ごはん      | ぶどうゼリー、菓子<br>(100%ぶどうジュース、アガー)     |
| 22 木 | (誕生会)三色ちらし(サケ缶、人参、椎茸、さやいんげん、たまご)<br>冬瓜汁(豆腐、冬瓜、三つ葉)         | 梨        | ケーキ<br>(小麦粉、牛乳、生クリーム)              |
| 23 金 | 洋風卵とじ(鶏肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、しめじ、卵)<br>青菜炒め(青菜、コーン缶)              | ごはん      | いちごヨーグルト、菓子                        |
| 24 土 | 冷やし中華(中華そば、ロースハム、人参、きゅうり)<br>バナナ                           |          | 菓子                                 |
| 26 月 | 豚汁(豚肉、人参、大根、えのき、ねぎ、豆腐)<br>南瓜煮付(南瓜)                         | ごはん      | りんごゼリー、菓子<br>(100%りんごジュース、アガー)     |
| 27 火 | 煮魚(メカジキ、生姜)<br>ウインナーソテー(ウインナー、ピーマン、じゃが芋)                   | ごはん      | ココアマール蒸しパン<br>(小麦粉、牛乳、ココア)         |
| 28 水 | どて煮(豚肉、生姜、こんにゃく、大根、人参、ねぎ)<br>トマトのあえ物(ツナ缶、トマト、オクラ)          | ごはん      | わらび餅<br>(わらび餅、きな粉)                 |
| 29 木 | チャブチェ(豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、きゅうり、エリンギ、にんにく)<br>さつま芋の煮物(さつま芋)        | ごはん      | ミルククリームサンド<br>(食パン、牛乳、コーンスターチ)     |
| 30 金 | 大豆のカレーシチュー(大豆水煮、ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ)<br>ドレッシング和え(春雨、ワカメ、みかん缶)  | コッペパン    | ごま昆布おにぎり<br>(米、塩昆布、ごま)             |
| 31 土 | そうめん(そうめん、椎茸、トマト、みかん缶、ほうれん草)<br>チーズ                        |          | 菓子                                 |

\* 献立は多少変更する場合があります。



## 夏の水分補給

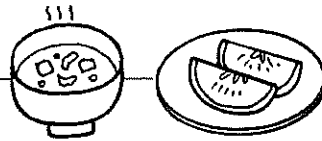


暑い夏がやってきます。適切な水分補給をして、元気に夏を過ごしましょう。

## 水分補給の必要性

私たちの身体の半分以上は水分でできています。その水分は、汗や尿などで毎日排泄されるため、幼児では1日2Lほど水分を補う必要があるといわれています。水分が不足すると脱水症や熱中症を起こすことがあり、汗を多くかく夏はさらに汗の分を補っていく必要があります。特に乳幼児は身体の機能が未発達なので配慮が必要です。

## 水分補給の方法



## ○水分が多い食事や果物を取り入れる○

水分は飲み物だけではなく食品にも含まれ、食事からも多くの水分をとっています。汁物や果物にはミネラルも多く含まれるので汗をかく夏場の水分補給に適しています。

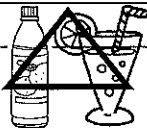
## ○水分補給は“こまめに 早めに”○



一度に水分をとると身体がだるくなったり、消化不良を起こすことがあります。のどの渇きを感じた時は既に水分が不足しています。

のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分補給をするようにしましょう。

## ○甘い飲み物は控えめに○



ジュースなど冷たい飲み物は甘さを感じにくいいため、糖分が多く含まれます。糖分を多く摂り過ぎると、虫歯や肥満の原因になるだけでなく疲れやすくなります。

甘い飲み物は決めた量をコップに入れて飲むようにし、水分は水やお茶などにより補給しましょう。



上手に水分補給をしましょう！



## ♪サマーシチュー♪

保育園メニューを家庭でも！

## 【材 料】幼児4人分

豚ロース80g ジャガ芋1個 玉ねぎ1個 なす1本 トマト1個 油大さじ1/2  
スープの素5g ケチャップ6g トマトピューレ20g 塩、こしょう少々 水600g

## 【作り方】

- ① 豚肉は一口大、ジャガ芋は乱切り、玉ねぎはくし形、なすはいちょう切りにして、あく抜きをする。
- ② トマトは湯むきして、サイコロに切っておく。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、塩・こしょうをする。
- ④ ③に水とスープの素・②・調味料を加え煮込む。