

# 8月のこんだて

## 【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1木	マーボー丼 きゅうりともやしのごま和え 白菜のスープ パン	☆シュガートースト 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤 味噌・牛乳	玉葱・人参・きゅうり・ もやし・白菜・えのき・ パセリ・パン缶	米・油・砂糖・片栗 粉・白ごま・食パ ン・マーガリン	21水	白身魚のみぞれ煮 枝豆と塩昆布のポテトサラダ ごはん キャベツのみそ汁	☆人参ブリッ 牛乳	ホキ・味噌・かつおぶ し・牛乳	大根おろし・人参・枝豆・ 塩昆布・キャベツ・玉葱・ 青葱・昆布・あおさ粉	片栗粉・油・砂糖・ じゃが芋・マヨドレ・ 米・小麦粉・白ごま
2金	鮭のムニエル キャベツのソテー ごはん 小松菜のスープ	☆コーンクリームポテトもち 牛乳	鮭・ウインナー・牛 乳	パセリ・キャベツ・玉 葱・小松菜・しめじ・ コーン	小麦粉・マーガリ ン・油・米・じゃが 芋・片栗粉	22木	みそラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉・赤だし味噌・味 噌・ミートボール	白菜・玉葱・人参・コー ン・青葱・グリーンピー ス・バナナ・炊き込みわか め	ラーメン・ごま油・砂 糖・片栗粉・米
5月	鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん 大根のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人 参・塩昆布・大根・わか め・昆布・オレンジジュー ス・粉寒天・みかん缶	砂糖・油・ごま油・ 白ごま・米・麩	23金	カレーコロッケ キャベツのツナサラダ かにさんごはん コーンポタージュ	☆パンケーキ 牛乳	シーチキン・ウイン ナー・牛乳・卵・ホ イップクリーム	キャベツ・人参・きゅう り・きざみのり・玉葱・ コーン・パセリ・パン 缶	カレーコロッケ・ 油・米・ごま油・マ ヨドレ・ホットケー キミックス・マーガ リン・砂糖
6火	スパゲティナポリタン 野菜スープ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・ ほうれん草・リンゴ・ゆ かり	スパゲティ・油・砂 糖・じゃが芋・米	26月	鮭のマヨ焼き 高野豆腐の卵とし ごはん さつま芋のみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	鮭・高野豆腐・卵・ 味噌・かつおぶし・ きな粉・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・ グリーンピース・わか め・昆布	マヨドレ・油・砂 糖・米・さつま芋・ 麩・バター
7水	白身魚のごま味噌焼き がんもの煮物 ごはん 卵とオクラのすまし汁	☆バナナスコーン 牛乳	ホキ・白みそ・がん もどき・卵・かつお ぶし・牛乳	人参・小松菜・玉葱・お くら・昆布・バナナ	油・砂糖・白ごま・ 米・ホットケーキ ミックス・バター	27火	ハヤシライス ごぼうサラダ 黄桃	☆ジャムサンド 牛乳	牛スライス・牛乳	玉葱・人参・グリーン ピース・ごぼう・キャベ ツ・きゅうり・黄桃缶・ イチゴジャム	米・じゃが芋・油・ マヨドレ・砂糖・白 ごま・食パン
8木	ラタトゥイユ さつま芋のバター焼き パン チンゲン菜のスープ	☆クッキー 牛乳	ミートボール・卵・ 牛乳	玉葱・黄ピーマン・な す・人参・トマト缶ホー ル・ちんげん菜・えのき	砂糖・油・さつま 芋・バター・ロール パン・マーガリン・ 小麦粉	28水	焼うどん かぼちゃのスープ リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし・ しらす	キャベツ・玉葱・人参・ あおさ粉・南瓜・パセ リ・リンゴ	うどん・油・米・白 ごま
9金	豚肉の生姜炒め 小松菜のおひたし ごはん そうめんのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	豚肉・かつおぶし・ 味噌・きな粉・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・ 小松菜・人参・わかめ・ 昆布	油・砂糖・米・そう めん・マカロニ	29木	鶏肉の唐揚げ 大根のゆかりマヨ和え ごはん なすのみそ汁	☆バナナヨーグルト お茶	鶏肉・ちくわ・あ げ・味噌・かつおぶ し・ヨーグルト	生姜・大根・インゲン・ 人参・ゆかり・なす・玉 葱・昆布・バナナ	片栗粉・油・マヨド レ・米・砂糖
12月	<b>振替休日</b>										
13火	照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	ハンバーグ・さつま 揚げ・味噌・かつお ぶし・豆乳・牛乳	切干大根・人参・インゲ ン・南瓜・玉葱・わか め・昆布・粉寒天・イチ ゴジャム	砂糖・片栗粉・油・ 米	8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちて種類だけで食事をすませるなど、体調を崩しやすい時季です。3食規則正しく、できるだけさまざまな食品を摂り、栄養のバランスを整えましょう。					
14水	ハーブキューチキン 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎと人参のスープ	☆フライドポテト 牛乳	鶏肉・牛乳	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・コーン・玉 葱・パセリ	砂糖・油・白ごま・ 米・じゃが芋	お盆の精進料理 「精進」という言葉は、身を清めて修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖の霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。					
15木	ビーフカレー ポパイサラダ 黄桃	☆ピーチフルーチェ お茶	牛スライス・シーチ キン・フルーチェ・ 牛乳	玉葱・人参・ほうれん 草・黄桃缶	米・じゃが芋・カ レーフレーク・油・ マヨドレ	ゴーヤで涼しくおいしく 近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切り、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。					
16金	鮭の磯辺焼き きんぴられんこん ごはん 里芋のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	鮭・味噌・かつおぶ し・牛乳	あおさ粉・蓮根・人参・ インゲン・玉葱・ちんげ ん菜・昆布	油・ごま油・砂糖・ すりごま・米・さと いも・小麦粉	落ちた食欲を取り戻す味つけ ・カレー粉 →さまざまなスパイスで食欲増進 ・ショウガ →少し加えるだけで独特の風味に ・酢やレモンなどのクエン酸 →後味がさっぱりして食べやす					
19月	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーのちくわ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	鶏肉・ちくわ・味 噌・かつおぶし・牛 乳	ブロッコリー・人参・玉 葱・わかめ・しいたけ・ 昆布・粉寒天・白桃缶・ りんごジュース	バター・砂糖・米						
20火	ポークビーンズ 蒸し焼売 ごはん 小松菜のスープ	☆大学芋 牛乳	豚肉・蒸し大豆・ シューマイ・牛乳	玉葱・人参・蓮根・トマ ト缶ホール・パセリ・小 松菜・コーン	油・砂糖・米・さつ ま芋・黒ごま						

### 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しやすくなります。食事で夏バテ予防を行いましょ。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- ・たんぱく質 (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)

