

8月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1金	鮭のムニエル キャベツのソテー ごはん さつまいのスープ	☆ちんすこう 牛乳	小麦粉・マーガリン 油 米 さつまい	鮭 ウィンナー	パセリ キャベツ・玉葱 玉葱・パセリ	21木	みそラーメン ナムル バナナ	☆わかめおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・赤だし味噌・味噌	白菜・玉葱・人参・コーン・青葱 ほうれん草・もやし・人参 バナナ
4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	砂糖・油 ごま油・白ごま 米 麩	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参・塩昆布 大根・わかめ・昆布	22金	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	☆スノーボール 牛乳	片栗粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	ホキ 味噌・かつおぶし	大根おろし 人参・枝豆・塩昆布 キャベツ・玉葱・青葱・昆布
5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	スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋	ウィンナー	玉葱・人参・ピーマン ほうれん草・人参 リンゴ	25月	鮭のマヨ焼き 高野豆腐の煮物 ごはん 小松菜のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鮭 高野豆腐 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース 小松菜・玉葱・昆布
6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	油・砂糖・白ごま 砂糖 米	ホキ・白みそ がんもどき 卵・かつおぶし	人参・小松菜 玉葱・おくら・昆布	26火	ハヤシライス ごぼうサラダ 黄桃	☆ジャムサンド 牛乳	米・じゃが芋・油 マヨドレ・砂糖・白ごま	牛スライス 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・グリーンピース ごぼう・キャベツ・きゅうり・人参 黄桃缶
7木	ラタトゥイユ さつまいのバター焼き ハン チンゲン菜のスープ	☆クッキー 牛乳	砂糖・油 さつまい・バター ロールパン	ミートボール	玉葱・黄ピーマン・なす・人参・トマト ちんげん菜・えのき	27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	うどん・油	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 南瓜・玉葱・パセリ リンゴ
8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	☆ピーチフルーチェ お茶	油・砂糖 砂糖 米 そうめん	豚肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 小松菜・人参 わかめ・昆布	28木	照り焼きミートボール 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	油・砂糖 マヨドレ 米	ミートボール ちくわ あげ・味噌・かつおぶし	大根・インゲン・人参・ゆかり なす・玉葱・昆布
11月						29金	鶏肉の甘辛丼 白菜とカニカマのサラダ 豆腐のスープ	☆チーズお焼き 牛乳	米・砂糖 砂糖・油	鶏肉 かに風味スティック 絹豆腐	玉葱・蓮根・人参・グリーンピース・きざみのり 白菜・きゅうり・コーン えのき・わかめ
12火						いいよ夏本番！！ ついつい冷たい食べ物を選んでしまいがちですが、この夏を元気で過ごすためには身体は適度に冷やし、胃腸は温かく保つことが大切です！ 夏野菜たっぷりのスープなどはいかがでしょうか。					
13水						いよいよ夏本番！！ ついつい冷たい食べ物を選んでしまいがちですが、この夏を元気で過ごすためには身体は適度に冷やし、胃腸は温かく保つことが大切です！ 夏野菜たっぷりのスープなどはいかがでしょうか。					
14木	肉コロッケ 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	油 油・砂糖 米	肉入りコロッケ さつまい揚げ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン ほうれん草・玉葱・昆布	15金	鮭の磯辺焼き きんぴられんこん ごはん 里芋のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油 ごま油・砂糖・すりごま 米 さといも	鮭 味噌・かつおぶし	あおさ粉 蓮根・人参・インゲン 玉葱・ちんげん菜・昆布
18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	バター 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・しいたけ・昆布	19火	ポークビーンズ 蒸し焼売 ごはん 小松菜のスープ	☆大芋芋 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・大豆水煮 シューマイ	玉葱・人参・蓮根・トマト ちんげん菜・パセリ 小松菜・コーン
20水	ハンバーグ 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	☆マーマレード蒸しパン 牛乳	油・砂糖 米・ごま油・マヨドレ	ハンバーグ シーチキン ウィンナー 牛乳	キャベツ・人参・きゅうり 人参・きざみのり 玉葱・コーン・パセリ	食中毒予防の3原則は 『つけない』『増やさない』『やっつける』 厚生労働省では、8月を「食品衛生月間」と定めています。 私たち厨房では、日々、安全で安心して召し上がっていただける食事の提供に努めています。家庭でも、気温や湿度の上昇により食中毒のリスクが高まる時期です。正しい手洗いや食材の取り扱いの心がけ、食中毒の予防に取り組みましょう。 正しい手洗いの方法などは、厚生労働省のHPでも紹介されていますので、ぜひご覧ください。					

旬の野菜 トマト



今ではすっかりおなじみとなった、リコピンやβ-カロテン、ビタミンA・Cを豊富に含まれているトマト。酸味であるクエン酸には、食欲を増進し、疲労回復を助ける効果も！！
生でサラダにしても、加熱してスープにしても美味しく、栄養もしっかり摂れるので、夏バテや夏風邪の予防にもおすすめです。



2025年も熱中症対策を！！

水分補給は、【早めに・こまめに】を意識しましょう。
室内にいて発汗が少なくても「のどが渇いた」と感じた時にはすでに**脱水**が始まっていることがあります。一度にたくさん飲むのではなく、少量ずつこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた時は、真水よりも吸収率に優れ、適度な塩分と糖分を含む**経口補水液**や**スポーツドリンク**がオススメです。外で遊ぶ際は塩飴なども活用しましょう。

