

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金	鮭のムニエル キャベツのソテー ごはん さつま芋のスープ	☆ちんすこう 牛乳	鮭・ウインナー・牛乳	パセリ・キャベツ・玉葱	小麦粉・マーガリン・油・米・さつま芋・砂糖	21木	みそラーメン ナムル バナナ	☆わかめおにぎり お茶	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・バナナ・炊き込みわかめ	ラーメン・ごま油・砂糖・白ごま・米
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	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・麴	22金	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	☆パインケーキ 牛乳	ハンバーグ・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・パイン缶	油・砂糖・米・ごま油・マヨドレ・ホットケーキミックス・マーガリン
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	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	25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	☆豆乳くずもち 牛乳	鮭・高野豆腐・卵・味噌・かつおぶし・豆乳・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・片栗粉
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	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	26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
7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	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	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
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	☆マカロニきなこと 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	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	ミートボール・ちくわ・あげ・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	大根・インゲン・人参・ゆかり・なす・玉葱・昆布・バナナ	油・砂糖・マヨドレ・米
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	鶏肉・かに風味スティック・絹豆腐・ミックスチーズ・牛乳	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・キャベツ	米・砂糖・油・お好み焼きミックス
12火	ポークカレー ポパイサラダ バナナ	☆麴のラスク 牛乳	豚肉・牛乳	玉葱・人参・ほうれん草・バナナ	米・じゃが芋・油・カレー粉・マヨドレ・麴・バター・砂糖	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。					
13水	ハーベキューチキン ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎと人参のスープ	☆ふかし芋 牛乳	鶏肉・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・玉葱・パセリ	砂糖・油・白ごま・米・さつま芋						
14木	肉コロッケ 切干大根の炒め煮 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	肉入のコロッケ・さつま揚げ・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	切干大根・人参・インゲン・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米						
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	☆マーマレード蒸しパン 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・マーマレード	油・ごま油・砂糖・すりごま・米・さといも・ホットケーキミックス						
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	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						
19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						
20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	☆人参ブリッツ 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						

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。



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を心がけ、食中毒の予防に取り組みしましょう。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。

