

令和3年8月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	シーフードカレー フルーツヨーグルト ミルク	ゴーヤー・カルピス ゴーヤーケーキ	米 じゃが芋 カレールー カルピス 小麦粉 砂糖	シーフード 豚肉 ヨーグルト	トマト 茄子 ビーマン 桃 ゴーヤー フルーツカクテル
3	火	あわご飯 豆腐ハンバーグ 南蛮サラダ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ かたくり粉 ケチャップ さつま芋 菜種油	豆腐 豚肉 ハム 卵 ミルク	小松菜 南瓜 玉葱 ネギ きゅうり ひじき グレープフルーツ
4	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ごまドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ツナ	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき にはら オレンジ
5	木	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ ミルク	麦茶 マフィン(卵抜き)	米 あわ トマトソース H.M じゃが芋 マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 トマト きゅうり りんご
6	金	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M じゃが芋 バター	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり ネギ レタス りんご オレンジ
7	土	カンダバー入りぼろぼろジュシー 湯し豆腐 フルーツ	麦茶 調理パン	米 さつま芋(黄) みそ パン	豚肉 湯し豆腐 ミルク	カンダバー 人参 チンゲン ネギ バナナ
10	火	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 あわ みそ 砂糖 酢 小麦粉 粉黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン ミルク	白菜 人参 玉葱 ネギ オレンジ
11	水	ビーフストロガノフ ボリボリサラダ フルーツ ミルク	麦茶 羊いりこの甘露煮	米 デミグラスソース ケチャップ ごま さつま芋 砂糖 バター	豚肉 いらこ 生クリーム ミルク	玉葱 パプリカ きゅうり マッシュルーム 人参 りんご
12	木	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ ミルク	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 かたくり粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 油揚げ	小松菜 きゅうり ネギ しいたけ りんご
13	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 醤油 みそ ビスケット ストロベリーソース	豚肩ロース 厚揚げ ミルク ゼラチン ヨーグルト 生クリーム	チンゲン 冬瓜 人参 こんにゃく どろろん トマト 昆布 スイカ
14	土	ポワインチュー フルーツ	麦茶 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 バター パン	鶏ガラ 生クリーム 鶏肉 ミルク	ブロッコリー 小松菜 玉葱 人参 しいたけ バナナ
16	月	あわご飯 焼き肉 ゴーヤーチャンブルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おかも入りパウンドケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ ミロ 小麦粉 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 卵 おから ミルク	ゴーヤー 南瓜 人参 玉葱 ナーベラー レーズン りんご
17	火	ご飯 ハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 パン粉 三温糖 塩 パン ドレッシング	豚肉 ささ身 卵 鶏ガラ ミルク	ハンダマ 玉葱 パイン トマト キャベツ ビーマン 人参 スイカ
18	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ ミルク	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 小麦粉 マカロニ 米 マヨネーズ 塩 醤油	鶏肉 卵 レバー 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ トマト コーン オレンジ
19	木	グファン ミヌダル 麩イリチー ウシル ナイムン ミルク	麦茶 ハチヌヤカシイティラ	米 あわ ごま くるま麩 みそ 強力粉 水あめ 無塩バター	豚肩ロース ツナ カッターチーズ ミルク	長命草 ビーマン 人参 もやし 南瓜 ネギ パイン
20	金	夏野菜ごろごろキーマカレー ピーチヨーグルト ミルク	麦茶 アイスクリーム	米 カレールー コーンフレーク アイスクリーム	豚肉 ヨーグルト	茄子 トマト 南瓜 玉葱 しめじ茸 コーン 桃
21	土	もずく丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 塩 醤油 みそ かたくり粉 パン 菜種油	豚肉 鶏ガラ ミルク	もずく ビーマン パプリカ ネギ にんにく バナナ
23	月	茄子とトマトのスパゲティ ながなサラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 オリーブ油	鮭 豆腐 ベーコン 鶏ガラ	茄子 トマト ビーマン 玉葱 ながな 人参 レタス オレンジ
24	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 塩 みそ バター マヨネーズ	卵 チキアギ 豆腐 豚肉 ウインナー	切干大根 人参 ゴーヤー こんにゃく ネギ いんげん りんご
25	水	あわご飯 おからイリチー イカ墨汁 南瓜の煮物 フルーツ ミルク	麦茶 タンナフェクルー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 小麦粉 粉黒糖 菜種油	おから 豚肉 イカ 卵 鶏ガラ ミルク	アーサ 人参 もやし 長ネギ 南瓜 しいたけ オレンジ
26	木	あわご飯 グルケンフライタルソース 野菜炒め みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ 小麦粉 パン粉 みそ パン 菜種油	グルケン 卵 豆腐 ミルク	チンゲン キャベツ 人参 玉葱 ビーマン アスパラ りんご
27	金	お誕生日会	麦茶 パースデーケーキ	米 皮付きポテト ごま 砂糖 パースデーケーキ オリーブ油	豚肉 ウインナー 鶏ガラ 生クリーム ミルク	どうもろこし ビーマン トマト きゅうり 玉葱 コーン スイカ
28	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ
30	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ 塩 じゃが芋 醤油 コーンフレーク	鶏もも肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにゃく しいたけ グリンピース オレンジ
31	火	ご飯 ゴーヤーのロールフライ お浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 小麦粉 パン粉 醤油 みそ じゃが芋 ビスケット	豚肩肉 チーズ 卵 花かつお ツナ	ゴーヤー 人参 コーン 小松菜 水菜 オレンジジュース りんご

栄養士 岸本弘子 作成

夏バテ予防の食事

ゴーヤーで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤーやきゅうりの苗を植えて育て、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ーは、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、薄く切って、塩もみをして茹で、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンブルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。

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。食事を通じて夏バテ予防をおこないましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- 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・夏野菜)
- 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つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- シウワガー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→後味さっぱりしてたべやすくなる