

平成24年



8月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1) 冷やし中華 凍豆腐の煮物 なすと玉葱の醬 相ふじ・フルーツ ミルクくず餅	2) 子どもパン 鶏ささ身の青じそパン 粉焼き・トマト ポトマヨネーズ 和入イースト おにぎり	3) ごはん 魚のカレーソース 南瓜の含め煮 きゅうりの塩っぱ みそ汁 とうもろこし	4) わかめごはん 豚汁 牛乳
6) ごはん 鶏肉のスパナ焼き トマト・じゃが芋煮物 シルバーサラダ スープ フルーツヨーグルト	7) ごはん 魚の梅みそ煮 焼南瓜 蒸しなすの梅みそ 和え・みそ汁 きゅうりスティック	8) 夏長: 登り合宿 素麺 麻婆なす 南瓜サラダ フルーツ ラップおにぎり	9) 登り合宿 ごはん 筑前煮 きゅうりと和え物 和え(サラダ) 清汁 ポップコーン・フルーツ	10) 登り合宿 ごはん 魚のとり身揚げ 酢の物・みそ汁 冬瓜の含め煮 粉ふき芋	11) 弁当の日 ヨーグルト フルーツ 牛乳
13)	14) お盆 (希望保育)	15)	16) 子どもパン マカロニのチーズ炒め 焼き南瓜 野菜ソテー スープ 板豆・トマト	17) ごはん 魚の照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 ささげ豆のごま和え みそ汁 すいか	18) 麻婆丼 中華スープ 牛乳
20) ごはん ★焼き豚肉 マカロニサラダ じゃが芋の空揚げ コーンスープ アイスバー	21) 南瓜ごはん 魚のさんしょう煮 かすおと人参の煮 もの・みそ汁 オクラの土佐和え 冷やしゼンザイ	22) 冷やしそば 煮大豆 揚げなす サブレー	23) 施設開放日 夏野菜入りカレー 冷奴 乱切りきゅうり すきめ・フルーツ	24) ごはん 魚のごまみそ焼き じゃが芋とベーコンの 煮もの・野菜ナムル みそ汁 あられ	25) サラダうどん フルーツ 牛乳
27) ごはん 五目ミートローフ なすの甘辛煮 きゅうりのごま和 え・清汁 きび粉サンド	28) ごはん 干物 オクラの天ぷら じゃが芋の煮もの みそ汁 さつま芋クッキー	29) 醤油ラーメン 切干し大根の 煮もの 青菜のごま和え レーズンスコーン	30) 子どもパン あじのバター炒め マカロニサラダ きゅうりフレッシュ ポトフ ラップおにぎり	31) ごはん 魚の石焼揚げ じゃが芋と玉葱のカ レー煮・牛蒡サラダ みそ汁 ポップコーン・フルーツ	★8月にしずくやえん のはし名です。 リアレストメニューは! ・板井天斗さん 豚肉

※都合により、献立・おやつに変更があります。

夏バテしがい 食事の工夫

暑中 お見舞申し上げます

今年の夏は、とにかく暑いのに尽きます。あらゆるところで30℃を越える猛暑日続きの毎日です。水分摂取と塩分摂取に気を付けろ事ももちろんですが、これだけ暑さが続くと、甘い水分を摂取しすぎたり、疲れがたまりとかく食欲も減退しがちです。しかし、食べなくては夏の暑い夏を乗り切るだけの力が不足します。夏場の食事にはどうした工夫をしておませんか？

＜ビタミンB₁を含む食料を＞

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。そこでビタミンBを多く含む食料を食べてみましょう。



＜いっしょとちよと違った風味をプラスして＞

- ・チャーハンや肉じゃが、サラダ、天ぷらの衣 → カレー粉
- ・冷しゃぶ・冷奴・サラダ → 梅肉・ごま・みそ・レモン醤油
- ・炒めもの → カレー粉・みそ・ヒリ辛風味
- ・焼きもの → 梅みそ・めんたい風味
- ・スープ・煮物・あんかけ → くず粉や片栗粉でとろみをつけてひんやりとのおごしよく

甘い飲み物に気を付けてください。
甘い飲み物は、食欲を失わせます。お腹がすかばいので、食事の量に影響します。
味覚の発達もまだが、いろいろお物が食べたいですね。

＜夏野菜をたっぷり使う＞

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。又体の熱を取り、冷やしてくれる体にやさしくておいしい食料です。



＜食欲増進レシピ＞

- ＜材料＞ 2人分
- 冬瓜 ----- 250g
 - 鶏肉 ----- 80g
 - ひき枝豆 ----- 大さじ2
 - 醤油 ----- サマ
 - くず粉 ----- 大さじ1/2
- 冬瓜のそぼろ煮
＜作り方＞
①冬瓜は皮むき10cmに切
ゆでる(2-3分)
②だし汁の中(1)を入れ柔
らかく煮て、挽肉もほぐし
入れ、調味料を、くず粉
で止め、枝豆をちらす