

令和4年		8月分		さくら保育園	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	月	スパニッシュオムレツ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 南瓜だんご
2	火	花シュウマイ、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	卵ボーロ	牛乳 大学芋
3 17	水	ポークチャップ、みそ汁 ツナサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 ごまラスク
4 18	木	鮭のマヨネーズ焼き、みそ汁 なすのみそ炒め	ごはん	ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
5 19	金	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 みそ汁、きゅうりの和え物、果物	ごはん	あられ	牛乳 クリームパン
6 20	土	冷やし中華 牛乳、バナナ	中華麺	ゼリー	ピザトースト
8 22	月	炒り豆腐、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 いちごマフィン
9 23	火	ハンバーグ、みそ汁 にんじんしりしり	ごはん	星型せんべい	牛乳 豆乳もち
10 24	水	さわらの竜田揚げ、みそ汁 伴三糸、果物	ごはん	ポンせんべい	牛乳 チーズサンド
25	木	お誕生日会(スイカ割り)	ごはん	せんべい	牛乳 プリンアラモード
12 26	金	チキンカレー、牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ、果物	ごはん	ハイハイ	クラッカー アイスクンディー
27	土	ミニ運動会(こうめ組・うめ組)			
29	月	豚肉のみそ焼き、みそ汁 ポテトの土佐煮、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
16 30	火	豆腐だんご、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	卵ボーロ	アイスマルクコア とうもろこし
31	水	鶏肉のオニオン炒め、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 プリンアラモード



給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	8月 の 平均	502kcal	19.5g	17.1g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	8月 の 平均	414kcal	19.8g	18.6g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g

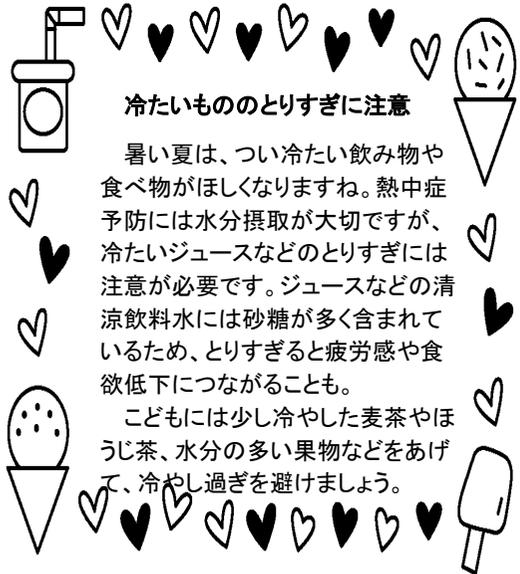
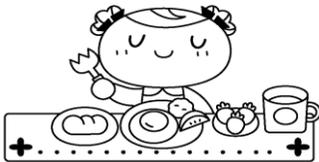


## 空にもくもく入道雲 夏まっさかりです

### 早寝早起き・朝ごはん 暑い夏も毎日元気!!

小・中学生のお兄さん・お姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ることで、生活リズムが乱れることもあるかと思います。生活リズムの乱れは、身体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと、機嫌も悪くなりがちです。

『早寝早起き・朝ごはん』で食事や睡眠のリズムを整え、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



### 冷たいものとりすぎに注意

暑い夏は、つい冷たい飲み物や食べ物がほしくなりますね。熱中症予防には水分摂取が大切ですが、冷たいジュースなどのとりすぎには注意が必要です。ジュースなどの清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感や食欲低下につながることも。

こどもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などをあげて、冷やし過ぎを避けましょう。

### ～カラフル夏野菜で夏バテを予防しよう～

きゅうりやトマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ…。色鮮やかな夏野菜たち。食欲が落ちるこの季節、カラフルな色合いが食欲を刺激します。また、水分や体の調子を整えるビタミン、体温調節に関わるミネラルを豊富に含むものが多いので、夏バテ予防にうってつけ！おいしく食べて、夏に不足しがちな栄養をとりましょう。

### レシピ紹介

#### ～なすのみそ炒め～

疲労回復に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>豊富な豚肉と

夏野菜で元気もりもり!!

#### 【材料】 幼児1人分

なす 20g  
豚肉 10g  
さやいんげん 10g  
にんじん 3g  
油 適量  
みそ・砂糖 小さじ 1/2  
しょうゆ 小さじ 1/3

#### 【作り方】

- ① なすは縦半分にし斜め切り、いんげんは2～3センチ長さに、にんじんは短冊切りにする。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、野菜を入れ、全体にしんなりするまで炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら②の調味料を加えて味付ける。