

令和6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	木	ポークカレー、マカロニサラダ 果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 さつまいももち
2	金	肉豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 プリン
3	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	あられ	ワッフル
5 19	月	鶏肉のオレンジ焼き、コンソメスープ ラタトゥイユ、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 ホットケーキ
6 20	火	赤魚の煮付け、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ウエハース	牛乳 もちもちチーズパン
7 21	水	豆腐だんご、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 ゼリー
8 22	木	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	卵ボーロ	牛乳 きな粉蒸しパン
9 23	金	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	せんべい	牛乳 クリームパン
10 24	土	スパゲティーナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ビスケット	アイスクリーム
26	月	鮭の西京焼き、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 チヂミ
13 27	火	柳川もどき、みそ汁 ほうれんそうの磯和え	ごはん	塩せんべい	牛乳 バナナドーナッツ
14 28	水	ハンバーグ(アレルギー対応)、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	サブレ	牛乳 わらびもち風
15	木	炒り豆腐、みそ汁 じゃこのごま和え	ごはん	あられ	牛乳 メープルラスク
29	木	お誕生日会	中華麺	ゼリー	ロールケーキ 牛乳
16 30	金	夏野菜カレー、ツナサラダ ヨーグルト、梨	ごはん	ソフトせんべい	せんべい アイスキャンディー
17	土	冷やし中華 牛乳、果物	中華麺	ゼリー	ジャムサンド
31	土	ミニ運動会(こうめ・うめ)			

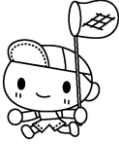
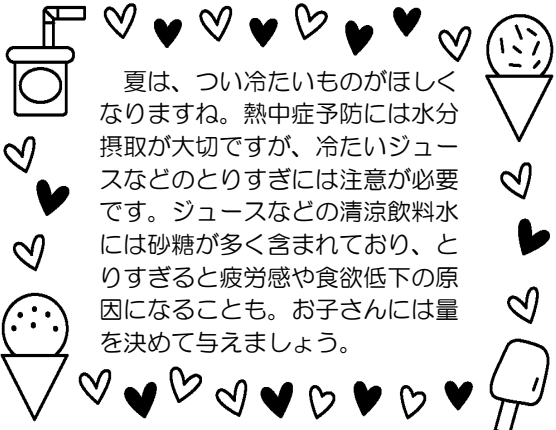


給食日数 26回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	8月の平均	476kcal	19.4g	15.1g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	8月の平均	397kcal	20.1g	16.8g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g

じいじと照りつける太陽 夏本番をおかえました

毎日暑いが続いています。こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう。たくさん遊んで、しっかり食べて、たっぷり睡眠をとって、元気に夏を乗り切りたいですね！

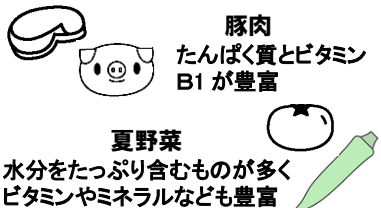
夏は、つい冷たいものがほしくなりますね。熱中症予防には水分摂取が大切ですが、冷たいジュースなどのとりすぎには注意が必要です。ジュースなどの清涼飲料水には砂糖が多く含まれており、とりすぎると疲労感や食欲低下の原因になることも。お子さんには量を決めて与えましょう。

夏バテを予防するポイント

「食欲がなくてだるい・・・」

年々夏の暑さが厳しくなる中、最近は大人だけでなく、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを意識してとりましょう。

《 夏バテ予防にお勧めの食材 》



豚肉
たんぱく質とビタミンB1が豊富

夏野菜
水分をたっぷり含むものが多く、ビタミンやミネラルなども豊富

レシピ紹介 豚肉の梅みそ焼き

豚肉のビタミンB1と梅干のクエン酸で疲労回復！

【材料】(幼児1人分)

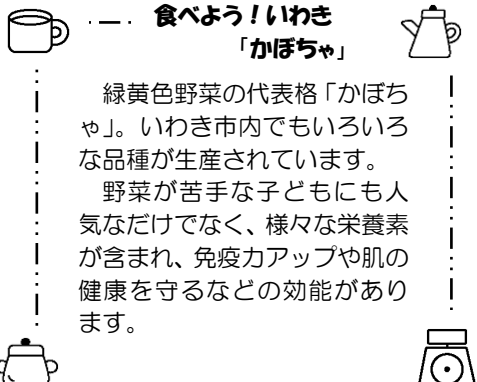
- ・豚肉 50g
- ・梅干し(果肉) 2g
- ・みそ 2g
- ・砂糖・みりん各1g

【作り方】

- ① 梅干の種を除いて包丁でたたき、調味料と混ぜる。
- ② 豚肉に①を塗り、グリルで焼く。

*焦げやすいので火加減に注意！

*①に酒を加えてのばして豚肉を漬け込み、フライパンで焼いてもOK。



— 食べよう！いわき 「かぼちゃ」

緑黄色野菜の代表格「かぼちゃ」。いわき市内でもいろいろな品種が生産されています。野菜が苦手な子どもにも人気だけでなく、様々な栄養素が含まれ、免疫力アップや肌の健康を守るなどの効果があります。