

# 8月の献立表

2022年

わかたけ保育園

月	火	水	木	金	土
① コーンごはん 鶏むね肉の甘酢煮 トマトサラダ 豆腐のみそ汁	② ごはん とびうおのグリル キャベツの磯辺和え ごぼうのみそ汁	③ ごはん 麻婆なす ポテトサラダ わかめのみそ汁	④ ごはん あじのカレームニエル ピー ज्याゴソナー もずくの酢の物 豆腐のみそ汁	⑤ 鮭とオクラの チヤーハン 鶏肉のごま焼き 豆腐サラダ にゅうめん	⑥ 五目ごはん じゃがいも煮 わかめのみそ汁
カロチンケーキ・牛乳	みたらしだんご・牛乳	黒豆おにぎり・お茶	から君のリクエスト	うずまきパン・牛乳	ほうれん草ロール・お茶
⑧ ごはん チキンチキンごぼう キャベツとオクラの ごま和え わかめのみそ汁	⑨ 夏野菜スパゲティ ペイクドかぼちゃ 三色ナムル	⑩ ごはん 豆腐入りさつま揚げ モロヘイヤの梅納豆和え 豆腐とわかめの おすまし	⑪ フルーツ寒天・牛乳 山の日	⑫ うずまきパン・牛乳 希望保育 (お弁当)	⑬ ほうれん草ロール・お茶 希望保育 (お弁当)
⑮ きなごだんご・牛乳 希望保育 (お弁当)	⑯ いなり寿司・お茶 梅じゃこごはん 鶏肉の竜田揚げ 揚げともやし おひたし 豆腐のみそ汁	⑰ ごはん 炒り豆腐 野菜ステイプック 粒コーンスープ	⑱ ごはん あじのから揚げ きんぴらごぼう煮 華風和え なすのみそ汁	⑲ おたのしみ 黒米寿司 かぼちやコロック 春雨サラダ オクラスープ	⑳ おたのしみ ゆかりごはん 切り干し大根煮 豆腐のみそ汁
おたのしみ	いちごだんご・牛乳	焼きおにぎり・お茶	かこちゃんのリクエスト	おたのしみ	レーズンロール・お茶
⑳ わかめごはん 鶏肉のバーベキュー ソース 糸うりの酢の物 おふのみそ汁	㉓ ごはん エビグラタン きゅうりの酢みそ和え 豆腐のみそ汁	㉔ 冷やしうどん ピーマンのおかか和え 高野豆腐煮	㉕ ごはん ししも焼き 金時豆煮 トマトときゅうりの ごまみそ和え わかめのみそ汁	㉖ ごはん いさきのサラダ風 かぼちや煮 なめこ汁	㉗ わかめごはん ひじきと人参煮 豆腐のみそ汁
かぼちやプリン・牛乳	冷やしぜんざい・牛乳	梅ひじきおにぎり・お茶	きなこスライツク・牛乳	じゃがおにぎり・お茶	ペイクドポテト・お茶
㉙ ごはん 手羽元の塩焼き こんにやくサラダ とろろのおすまし	㉚ カレーピラフ なすび煮 切り干し大根の 甘酢和え 揚げのみそ汁	㉛ ごはん サバのチリソース 浅づけ わかめのみそ汁			
梅干しおにぎり・いりこ・お茶	ふくべ餅・牛乳	ピスコッティ・牛乳			

☆今月のお弁当の日は希望保育の12日、13日、15日の3日間です。準備をよろしく願います。



## かみかみじゅんくん



わかたけでは旬を大切にした糸合食づくりをしています。  
旬の食材からパワーをたくさんもらって、この夏も元気に  
過ごせたらいいなと思います。

8月も夏の食材(特に夏野菜)をたくさん使います。  
苦味な子が多い夏野菜ですが、火田で自分たちが  
育てたものは特別で食バツ良か見られます。  
火田の力を大いに借りながら、夏野菜を美味しくいただきます。

夏野菜を使いたい、この夏のヒットレシピです。

- ・切ったきゅうりやトマトをごま油と塩で和えます。
- ・切ったなすびやピーマンにオリーブオイルと塩をまぶし、グリル(オーブントースターでも可)で焼く。



## 水分補給に気を付けよう



今の時期、特に水分を補給に気を付けたいといけません。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。水やお茶を飲ませようしましょう。

### 清涼飲料水を飲み過ぎないための

#### 手エツクポイント10

- ① 清涼飲料水を水がわりにしない。
- ② 旅行やムードに振り回されない。
- ③ 清涼飲料を常備しない。
- ④ 子どもにお金をもたせて買わせるない。
- ⑤ 食事の前に飲ませない。
- ⑥ おやつには牛乳や麦茶などをそそいで。
- ⑦ 外出の時は水筒持参で。
- ⑧ 冷やしすぎない。
- ⑨ 買う時には表示をよくみる。
- ⑩ コップにとり分けて飲ませる。