

令和2年



8月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	土	おにぎり ウィンナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
3	月	ひやむぎ かき揚げ ほうれん草の胡麻和え オレンジ	煮込みうどん フルーツ	ブルー 豆乳	ジャムパン 牛乳
4	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 五目納豆 なすとしめじの味噌汁 すいか	粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
5	水	パン ミートオムレツ ポテトサラダ レタススープ パナナ	パン粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
6	木	豚丼 フレーク和え 切り干し大根の味噌汁 テラウェア	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
7	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 もやしときゅうりの酢味噌和え わかめと長ネギの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	プチケーキ 野菜ジュース
8	土	おにぎり ウィンナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
10	月	山の日			
11	火	希望保育 いなりずし ウィンナー きゅうりの漬物 チーズ パナナ お茶 (おやつ:スティックパン 牛乳)			
12	水	// カレー ボイルブロッコリー ミニトマト ミニゼリー お茶 (おやつ:せんべい お茶)			
13	木	// おにぎり お茶 ウィンナー チーズ パナナ (おやつ:ジャムパン 牛乳)			
14	金	// たぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶 (おやつ:せんべい 牛乳)			
15	土	// おにぎり ウィンナー チーズ お茶 パナナ (おやつ:ビスケット 牛乳)			
17	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース キャベツとわかめの酢の物 なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	スティックきゅうり 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶
18	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き オーロラサラダ 納豆 大根と麩の味噌汁 梨	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ 煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ハバロア
19	水	★お誕生日×ニュー★ キャロットピラフ ハンバーグ グリーンサラダ ミニトマト 玉ねぎとベーコンのスープ 巨峰			
20	木	夏野菜カレー ほうれん草の塩昆布和え 長ねぎとえのきの味噌汁 すいか	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
21	金	麦ごはん 焼肉 スパゲティサラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
22	土	おにぎり ウィンナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
24	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 もやしのカレードレッシング じゃがいもと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
25	火	バターしょうゆスパゲティ かぼちゃサラダ 洋風卵とじスープ パナナ	煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
26	水	麦ごはん 豚カツ キキャベツ ごぼうサラダ 豆腐となめこの味噌汁 パイン	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	かき氷
27	木	マーボー丼 みかんときゅうりの和え物 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
28	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 豆腐となすの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
29	土	おにぎり ウィンナー たくあん パナナ お茶	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
31	月	麦ごはん 魚の竜田揚げ クイックサラダ かきたま汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	かき氷

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り

みかんときゅうりの和え物

暑い夏は夏バテ気味であり食欲がわかない方も多いと思います。そんなときは食欲増進効果があるお酢がおすすです。お酢には他にも疲労回復効果やカルシウムの吸収をサポートしてくれる働きがあります。みかんときゅうりの和え物はさっぱりとした酸味が暑い日にはとてもおいしく感じられます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料(3~5歳児1人分)】

みかん(缶詰め)	20g
乾燥わかめ	0.6g
きゅうり(輪切り)	15g
A 砂糖	1g
お酢	1.5g
しょうゆ	1.3g

【作り方】

- ①乾燥わかめを水でもどしておく。
- ②みかんは水気きっておく。
- ③Aを合わせて三杯酢作り、みかん、わかめ、きゅうりを和える。

きゅうりのおはなし

きゅうりは世界一カロリーが低い果実としてギネス世界記録に認定されています。きゅうりの約90%が水分のため体を冷やす効果が抜群です。また、きゅうりにはほかの野菜や果物のビタミンCを壊してしまうアルコールピナーゼという酵素がふくまれているためビタミンCが含まれている野菜などと一緒に食べるときは少し加熱したりお酢を加えてサラダなどにするのがおすすめです。

