

8月のメニュー

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 29	木	麦ごはん 酢豚 きのこのかき玉汁	牛乳 チーズ10g	スキムミルク なし(40g) ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・鶏卵・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・ヒスケット	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・キャブ・生しいたけ・しめじ・オクラ・なし	牛乳・パン
2 16 30	金	麦ごはん 清汁(豆腐・わかめ) 豚肉の生姜焼き・ソテー ラタトゥユ	牛乳 パインアップル(缶)30g	豆乳 フライドポテト ネーブル	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・かつお・昆布だし・豚肉・コンソメ・豆乳	精白米・麦・植物油・じゃがいも・揚げ油	パインアップル(缶)・しょうが・こまつな・もやし・しめじ・なす・トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく・ネーブル	牛乳・ウエハース
3 17 31	土	スパゲティ・ナポリタン すいか	豆乳 バナナ75g (3・31日) オレンジ50g (17日)	りんごジュース カステラ	豆乳・豚肉・あさり水煮(缶)・コンソメ・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カステラ	バナナ・オレンジ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン・ホール(缶)・マッシュルーム(缶)・トマト・キャブ・トマトピューレ・すいか・りんごジュース	
5 19	月	麦ごはん 八宝菜 かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 なし60g	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚肉・いか・煮干しだし・豆乳・米みそ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・ごま油・片栗粉・中華スープの素・小麦粉・砂糖(三温糖)・バター	なし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・乾しいたけ・しょうが・かぼちゃ・パセリ・干しぶどう	牛乳・パイ
6 20	火	麦ごはん かき玉汁(にら) 一口がんものカレー風味煮 小松菜としらすのごま和え	牛乳 チーズ10g	すいか かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・鶏卵・煮干しだし・がんもどき・コンソメ・しらす干し	精白米・麦・植物油・すりごま・砂糖(三温糖)・かりんとう	にら・たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・もやし・すいか	牛乳・オレンジ
7 21	水	麦ごはん 清汁(えのきたけ・白玉ふ) 魚のマリネ ひじきの煮付(油揚げ入り)	牛乳 ウエハース7g	豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・かつお・昆布だし・白身魚・煮干しだし・油揚げ・ひじき・豆乳・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・白玉ふ・揚げ油・小麦粉・片栗粉・砂糖(三温糖)・植物油・ホットケーキミックス	えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・レモン汁・パセリ・乾しいたけ・さやいんげん	牛乳・なし
8	木	コッペパン ナスのミートソース煮 コンソメスープ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・ベーコン・コンソメ・粉チーズ・えび・鳥がらだし・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	コッペパン・じゃがいも・パン粉・砂糖(三温糖)・植物油	バナナ・なす・たまねぎ・にんじん・トマト・トマトジュース・ピーマン・チンゲンサイ・コーン・ホール(缶)・みかん(缶)・黄桃(缶)	豆乳・ビスケット
9 23	金	しらすごはん 魚の香味焼き ゆでとうもろこし 豆腐のみそ汁(こまつな)	牛乳 ぶどう50g	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・しらす干し・白身魚・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・鶏卵・小豆	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・小麦粉	ぶどう・にんじん・青ねぎ・しょうが・にんにく・スイートコーン・こまつな・えのきたけ	牛乳・せんべい
10 24	土	リャンパン麺 ヨーグルト(固形)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース クッキー	豆乳・鶏卵・焼き豚・鶏がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・クッキー	もも(缶)・トマト・きゅうり・もやし・乾しいたけ・りんごジュース	
13	火	麦ごはん シーフードカレー りんごジュース	豆乳 せんべい7g	豆乳 いちごゼリー 丸ボーロ	豆乳・えび・あさり水煮缶・いか・寒天	せんべい・精白米・麦・じゃが芋・植物油・カレールウ・砂糖(三温糖)・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんごジュース	牛乳・あられ
14	水	牛丼 清汁(えのきたけ・豆腐)	豆乳 チーズ10g	豆乳 オレンジゼリー バームクーヘン	豆乳・プロセスチーズ・牛肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・寒天	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・バームクーヘン	たまねぎ・こんにやく・しょうが・えのきたけ・青ねぎ・みかんジュース・みかん(缶)	牛乳・ぶどう
15	木	鮭おにぎり 肉団子の野菜スープ	豆乳 ウエハース7g	豆乳 きな粉蒸しパン	豆乳・さけ・鶏ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・きな粉	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・ホットケーキミックス・黒砂糖	しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	牛乳・サブレ
26	月	麦ごはん カレッシュチュウ フレンチサラダ	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・まぐろ油漬(缶)・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレールウ・植物油・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・にがうり・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・パセリ・かぼちゃ	牛乳・サブレ
27	火	コッペパン 新☆おさかなハンバーグ サラダ菜 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク きな粉よせ	牛乳・白身魚(すり身)・ひじき・米みそ・豆乳・かつおだし・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天・きな粉	せんべい・コッペパン・ごま油・片栗粉・植物油・砂糖(三温糖)・上新粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・サラダ菜・コーン・クリーム(缶)・コーン・ホール(缶)・とうがん・パセリ	牛乳・あられ
28	水	麦ごはん みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のそぼろ煮 マセドアンサラダ	牛乳 オレンジ50g	アイスクリーム ウエハース	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・高野豆腐・豚ひき肉・ローズハム・プロセスチーズ・アイスクリーム	精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・ウエハース	オレンジ・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・コーン・ホール(缶)・きゅうり	牛乳・ぶどう
22	木	鮭ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーとりんごのサラダ クリームコーンのかき玉汁	牛乳 せんべい7g	りんごジュース フルーツみつ豆	牛乳・さけ・もみのり・鶏肉・鶏卵・かつおだし	せんべい・精白米・白ごま・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・甘納豆・砂糖(三温糖)	バナナ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・りんご・コーンクリーム(缶)・にんじん・たまねぎ・パセリ・りんごジュース・フルーツミックス(缶)・すいか	豆乳・ビスケット

夏バテ予防の食事

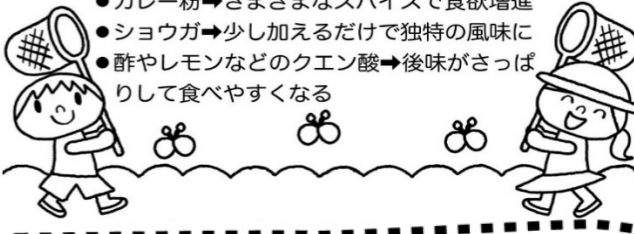
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理を言います。普段不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。

非常食の準備

非常食には、水・米・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあるので、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

