

夏休みには、ご家族で旅行やレジャーに出かけたりするでしょう。休み中は大人に合わせた生活リズムになってしまったり、つい冷たい物を取り過ぎたりしてしまいがちです。元気に楽しく過ごすためには、早寝・早起き・3回の食時など、規則正しい生活リズムを守る事が大切です。また、出かけた翌日はゆったり家で過ごすなど、休養も取れるように計画されるとよいですね。



☆ 8月の献立は7月と同じく夏野菜が満載です。暑さのためか、子ども達の食欲が低下気味です。そのため、落ちた食欲を取り戻すための味つけを多く取り入れました。

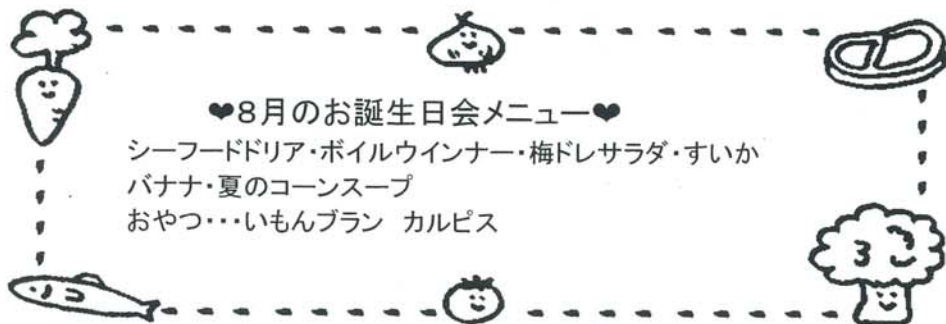
★カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進！

★酢やレモン汁など→後味さっぱり。食べやすくなります。

☆夏野菜や、夏の果物にも汗を体外に排出させるカリウムが沢山含まれています。おやつにもたくさん取り入れました。



8月2日にうさぎ組がとうもろこしの皮むきをします。



♡8月のお誕生日会メニュー♡

シーフードドリア・ポイルウインナー・梅ドレサラダ・すいか
バナナ・夏のコーンスープ
おやつ・・・いもんブラン カルピス

保育参観のアンケートのご返答を、沢山のご家族からお寄せいただきました。貴重なご意見ありがとうございました。今後の給食・食育活動で参考にしたいと思います。ご家族からのご意見で、多かったものをお知らせします。

◆ まぐろカツ

・一番人気のメニューがとても気になってました。食べられてよかった。・ソースがお肉にも合いそう。・まぐろは食べないので家で作ってみたい。・味が少し濃いめかな？。・卒園児達も大好きと言っていた。

◆ こんにやくの胡麻炒め

・こんにやくといえばしょう油で煮るしかなかったので今度試してみたい。・食べやすい大きさでよかった。・少し大人向けかな？。・胡麻の香りが効いていいですね。

◆ カレーマカロニサラダ

・マヨネーズ+カレー粉が合うので驚いた。・カレー粉の使いみちがなかったので試したい。もう少しカレー味がしてもいいかな？。いつものマカロニサラダが新鮮に感じた。

◆ ミルク味噌汁

・味噌汁に牛乳？と少し嫌だなあと思ったけど意外に合いますね。・優しい口あたり。野菜の甘味が感じられた。・牛乳が苦手なので、やっぱり牛乳の味がします・・・

◆ クリームヨーグルト

・ふわふわでおいしかった。食後にさっぱりとデザートが食べられてよかった。ソースが苦手家でジャムで試してみます。ソースを混ぜて食べるという二重の楽しみがいいですね。

※たくさんのご意見ありがとうございました。今後の献立作成の参考にします。

～ いくつかアンケートで質問・疑問・ご意見があったものにお答えします。～

Q おはしだけの子とセットで持ってきている子がいました。カレーやシチューの時は？

A スプーンが必要な時は園の物が全クラスです。

Q はじめの盛り付けの量が家で食べている量より少ないと感じたのですが。

A おかわりがあるので、たくさん食べる子はおかわりをしていますよ。

ご意見・ご要望として

☆ 作る機会(調理実習)を増やしてほしい。 ☆「食」に対して消極的です。

☆ 食べ物に「ありがとう」の気持ちを持ってもらいたい。

A クッキングの時に検討します。



8月献立表



あすなろ保育園

ばんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質
1	木	牛乳 コーン フレーク	ごはん ならともやしのチャン ブルー ボイルウィンナー お くらの浅漬 味噌汁 (玉ね じゃがいも)	ふらスク つ ぶつぶヨー グルト	木綿豆腐 鶏卵 削り節 ウ ィンナーソーセージ 淡 色辛みそ 大豆 プレーン ヨーグルト	精白米 サフラワー油 和 風ドレッシング じゃが いも 親世ふ 砂糖 ソフト マーガリン	ならもやし オクラ たま ねぎ みかん缶詰 みかん 缶詰汁	513 Kcal	16.9 g	501 Kcal	16.4 g
2	金	キウイフ ルーツ	ごはん しゅうまい 春雨サラダ ぶどう 味噌汁 (きやべつ・ツナ 缶)	茹もろこし 麦 茶	かにかまぼこ 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰	精白米 はるさめ マヨネ ーズ	きゅうりにんじん ぶどう キャベツ ゆでスイートコーン	361 Kcal	9.7 g	400 Kcal	11.3 g
3	土	バナナ	焼きうどん 青菜の胡麻和え オレンジ 味噌汁 (三つ葉・豆 腐)	ポップコーン 牛乳	ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り 節 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	うどん 砂糖 サフラワー油 いりごま ポップコーン	はくさい にんじん 根深ねぎ ほうれんそう オレンジ 根み つば	381 Kcal	14.0 g	439 Kcal	17.0 g
5	月	牛乳 ウエ ハース	ごはん メンチカツ 線キャベツ アスパラのごまみそ合え ミニ トマト 味噌汁 (なす、ふ)	フルーツアイ ス リッツ	焼き竹輪 甘みそ 淡色辛 みそ	精白米 サフラワー油 いりご ま 砂糖 親世ふ	キャベツ アスパラガス ミニ トマト なす	573 Kcal	19.4 g	502 Kcal	19.1 g
6	火	牛乳 リッツ	ごはん 魚の梅マヨ和え パン サンスー フライ南瓜 味噌汁 (白菜、油揚げ)	お好み焼き 麦茶	めかじき 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ さくらえび素干し か つお節	精白米 マヨネーズ はるさ め 砂糖 ごま油 サフラワー 油 車ふ	梅干し調味漬 きゅうり かぼ ちやはくさい キャベツ 根深 ねぎ	508 Kcal	20.4 g	447 Kcal	20.3 g
7	水	みかん缶	ごはん ヘルシーミートローフ かにきゅうり オレンジ BLT スープ	カレーポテト フライ 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏 卵 かにかまぼこ ベーコン	精白米 パン粉 砂糖 片栗 粉 フライドポテト サフラワー 油	たまねぎ トマトケチャップ に んじん アスパラガス きゅうり オレンジ レタス トマト	386 Kcal	12.3 g	449 Kcal	15.1 g
8	木	牛乳 ちー かま	ごはん マーボー豆腐 もやしと わかめのナムル 芋の甘煮 味噌汁 (えのき、三つ葉、卵)	手作りおこし アイスココア	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡 色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 さつま まい おこし マシュマロ 無塩 バター ごま	生しいたけ 根深ねぎ もやし 塩わかめ 切りみつば え のきたけ あおのり	489 Kcal	18.3 g	516 Kcal	17.1 g
9	金	フルーツポ ンチ	ごはん えびとなすのカレー ミ ンザサラダ 福神漬 キウイ フルーツ	あじさいヨー グルト マンナ	しばえび ゆで卵 プレーン ヨーグルト	精白米 じゃがいも サフラ ワー油 マヨネーズ ハードビ スケット	にんじん なす オクラ レタ ス きゅうり トマト コーン 缶詰粒 きゅうり しょうゆ漬 キウイフ ルーツ	456 Kcal	12.2 g	530 Kcal	15.1 g
10	土	牛乳 ラムネ	磯ごはん キャベツの胡麻和 え キウイフルーツ 味噌汁 (さ つま芋・えのき)	ホットケーキ 牛乳	しらす干し 淡色辛みそ 鶏 卵 普通牛乳	ご飯 砂糖 サフラワー油 ご まいりごま さつままいも 薄力 粉 ソフトマーガリン	塩わかめ キャベツ キウイフ ルーツ えのきたけ	476 Kcal	13.0 g	416 Kcal	13.2 g
13	火	牛乳 おせ んべい	ごはん ミートボール レタスサ ラダ 巨峰 味噌汁 (なす、おく ら)	ふかしじゃが (塩) りんご ジュース	ぶたひき肉 鶏卵 しらす干 し 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 パン粉 ご ま油 蒸しじゃがいも	たまねぎ トマトケチャップ レ タス ぶどう なす オクラ	506 Kcal	16.7 g	472 Kcal	16.1 g
14	水	牛乳 マンナ	ごはん 親子煮 2 グリーンサラ ダ グレープフルーツ 味噌汁 (ふ・もやし)	パンナコッタ 麦茶	鶏ひき肉 鶏卵 淡色辛み そ ホイップクリーム ゼラチ ン 普通牛乳	精白米 和風ドレッシング 車ふ 砂糖	たまねぎ ゆで根みつば レ タス きゅうり コーン 缶詰粒 トマト グレープフルーツ もや し	452 Kcal	14.2 g	384 Kcal	12.8 g
15	木	麦茶 する めいか	ごはん フィッシュフライ 線キャ ベツ こんにやくの胡麻炒め ミニ トマト 味噌汁 (長ネギ・しいたけ)	フルーツアイ ス おせんべ い	淡色辛みそ	精白米 サフラワー油 こん にやく ごま 甘辛せんべい	キャベツ ミニトマト 根深 ねぎ 生しいたけ	422 Kcal	19.7 g	465 Kcal	12.0 g
16	金	もも缶	わかめごはん 厚焼き卵 おく らの浅漬 ぶどう 味噌汁 (きやべつ・ツナ缶)	プリン	鶏卵 淡色辛みそ まぐろ油 漬缶詰 プリン 普通牛乳	ご飯 調合油 和風ドレッシ ング	オクラ ぶどう キャベツ	320 Kcal	12.0 g	357 Kcal	14.8 g
17	土	牛乳 ウエ ハース	肉みそそうめん 豆腐のサラダ バナナ 麦茶	かき氷	ぶたひき肉 豆腐よう	そうめん ごま油 砂糖 片栗 粉 ごま 和風ドレッシング	なす あさつき レタス きゅう り トマト バナナ	461 Kcal	13.6 g	343 Kcal	10.9 g
19	月	牛乳 ちー かま	ごはん 鶏のから揚げ トマトサ ラダ 煮豆 味噌汁 (いんげん シメジ)	コーンフレーク おこし 牛乳	鶏むね皮なし しらす干し 豆きんとん 淡色辛みそ 普 通牛乳	精白米 片栗粉 サフラワー 油 和風ドレッシング マシュ マロ 無塩バター コーンフ レーク ビーナッツ	しょうが にんにく トマト き ゅうり かいわれ さやいんげん ぶなしめじ	462 Kcal	20.5 g	508 Kcal	21.5 g
20	火	みかん缶	ごはん 納豆和え 春雨の酢の もの 南瓜のいとこ煮 トマト 味噌汁	チョコレート ムース 麦茶	納豆 しらす干し かにかま ぼこ ゆで小豆缶詰 淡色辛 みそ ホイップクリーム 普通 牛乳 ゼラチン	精白米 はるさめ ごま油 砂 糖 カバーリングチョコレート	だいこん きゅうりにんじん くり かぼちゃ トマト オクラ	395 Kcal	12.1 g	462 Kcal	14.8 g
21	水	バナナ	ごはん サケの変わり西京焼き ひじきサラダ たくあん 味噌汁 (豆腐、なめこ)	ラスク レモ ネード	さけ 淡色辛みそ まぐろ油 漬缶詰 (白) 木綿豆腐	精白米 薄力粉 サフラワー油 有 塩バター 砂糖 マヨネーズ ごま 和風 ドレッシング フランスパン ソフトマー ガリン グラニュー糖 はちみつ	ひじき きゅうり コーン 缶詰 粒 たくあん漬 なめこ水煮 缶詰 レモン果汁	410 Kcal	17.4 g	497 Kcal	21.4 g
22	木	麦茶 マンナ	ごはん カレー風肉じゃががブ ロccoliーしめじのサラダ 巨峰 味噌汁 (キャベツ、にら)	フルーツゼ リー (もも、み かん) 麦茶	ぶたばら パルメザンチー ズ 淡色辛みそ	精白米 じゃがいも 砂糖 調 合油 マヨネーズ ごま オレ ンジゼリー	たまねぎ にんじん ブロッ コリー ぶなしめじ ぶどう にら キャベツ もも缶詰 みかん 缶詰	477 Kcal	11.5 g	487 Kcal	12.5 g

お誕生日会

23	金	お誕生日会									
24	土	牛乳 リッツ	ズッキーニのリゾット 花野菜 のソテー メロン 麦茶	マドレーヌ 牛 乳	しばえび パルメザンチー ズ 鶏卵 普通牛乳	精白米 有塩バター 調合 油 ホットケーキミックス 無 塩バター はちみつ 砂糖	ズッキーニ ブロッコリー コーン 缶詰粒 カリフラワー メロン	467 Kcal	19.8 g	399 Kcal	19.4 g
26	月	みかん缶	ごはん タンドリーチキン レタ ス サラダ ミニトマト はんぺん スープ	枝豆 牛乳	鶏もも プレーンヨーグルト し らす干し 鶏卵 はんぺん 普 通牛乳	精白米 ごま油	にんにく たまねぎ レタス ミ ニトマト 根みつば ゆでえだ まめ	368 Kcal	17.8 g	417 Kcal	21.3 g
27	火	牛乳 コーン フレーク	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ わ かめの酢の物 バナナ 冷やし うどん	おせんべい 麦茶	焼き竹輪 しらす干し	精白米 天ぷら粉 サフラ ワー油 砂糖 ごま油 うどん 甘辛せんべい	くりかぼちゃ 塩わかめ き ゅうり バナナ あさつき	547 Kcal	13.9 g	555 Kcal	12.5 g
28	水	キウイフ ルーツ	ごはん かじきの照り焼き 青 菜のササミ和え ぶどう 味噌 汁 (なす、おくら)	アイスクリーム	まかじき ささ身 淡色辛み そ アイスクリーム	精白米 調合油 ごま 和風 ドレッシング	キャベツ ぶどう なす オク ラ	347 Kcal	16.6 g	434 Kcal	20.9 g
29	木	牛乳 する めいか	ごはん 枝豆バーグ 切干大根 とツナのサラダ じゃがバター ウィンナースープ	クリームヨー グルト 麦茶	ぶたひき肉 木綿豆腐 かつ お 油漬缶詰 ウィンナーソー セージ プレーンヨーグルト ホイッ プクリーム	精白米 サフラワー油 マヨ ネーズ じゃがいも 有塩バ ター 砂糖 ビスケット	たまねぎ にんじん ゆでえだまめ トマトケチャップ 切干だいこん きゅうり コーン 缶詰粒 キャベツ もやし もも 缶詰	529 Kcal	26.0 g	533 Kcal	16.3 g
30	金	牛乳 ラムネ	ごはん 生姜焼肉 マカロニサ ラダ きゅうちゃん漬 味噌 汁 (さつま芋、キャベツ)	フルーツア イス マン ナ	ぶたもも 淡色辛みそ	精白米 ごま油 ごま マカ ロニ・スバゲティ マヨ ネーズ さつままいも	しょうが きゅうり トマ ト コーン 缶詰粒 きゅう り しょうゆ漬 キャベツ	484 Kcal	14.0 g	410 Kcal	14.3 g
31	土	バナナ	ごはん ハヤシライス 茹ブ ロccoliー ヨーグルト 麦 茶	ポテトフライ 麦茶	牛ばら	精白米 有塩バター いり ごま フライドポテト サ フラワー油	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム水漬缶詰 ブロッコリー	380 Kcal	8.8 g	400 Kcal	8.0 g