



8月の予定献立表

2022年8月1日
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
朝おやつ ツナじゃが オクラの梅和え 果物 ココア蒸しパン	朝おやつ 大豆入りひじきの 油炒め キャベツのじゃこ和え 果物 わかめチーズおにぎり	朝おやつ 魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ トマト 果物 野菜ポッキー	朝おやつ オープンオムレツ 竹輪入り煮昆布 果物 豆乳もち	夏祭り 	朝おやつ トリニール丼 中華スープ フルーツミルク和え
8	9	10	11	12	13
朝おやつ 魚のラビゴットソースかけ 南瓜サラダ 果物 親子うどん	朝おやつ チンジャオロース風 小松菜の胡麻和え 果物 バイクドポテト	お弁当日 	山の日	朝おやつ 高野豆腐の卵とし 青梗菜の和え物 果物 南瓜団子	朝おやつ ミックスサンド コンソメスープ 果物 カルシウムウエハース
15	16	17	18	19	20
朝おやつ 五目卵焼き 春雨の酢の物 果物 マシュマロクラッカー	朝おやつ 豆腐のふわふわ揚げ ひじきとチーズのサラダ 果物 米粉蒸しパン	朝おやつ 鶏肉のさっぱり照り焼き ナスのラタトゥイユ 焼き南瓜 みかんゼリー	朝おやつ チリコンカン オクラの胡麻和え 果物 黒糖スコーン	朝おやつ 魚のネギ味噌焼き 人参の甘煮 果物 野菜の納豆和え やせうま	朝おやつ 和風スパゲティ ゆで卵 ヨーグルト・菓子
22	23	24	25	26	27
朝おやつ レバーのマリアナソース ひじきサラダ 果物 塩ちんすこう	朝おやつ 魚の南蛮漬け 長芋の塩昆布和え 果物 小松菜おにぎり	朝おやつ 厚揚げハンバーグ 胡瓜のゆかり和え トマト もちもちコーンパン	朝おやつ カニカマ入りスクランブルエッグ まめまめサラダ 果物 カルピスゼリー	おめでとう 	朝おやつ ビビンバ ワカメスープ 果物 菓子
29	30	31	～予定献立についてのお知らせ～ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。		
朝おやつ キッシュ風卵焼き 3色ピーマンのじゃこ和え 果物 丸ボーロ	朝おやつ ナス入り麻婆 のり塩ナムル ししゃも フルーツポンチ	朝おやつ 玄米フレークチキン 切干大根の煮物 果物 トマト 焼き大福	9時のおやつ 献立 3時のおやつ		

☆簡単おやつレシピ☆

～米粉蒸しパン～

材料	分量(10個分)	作り方
米粉	225g	1. 材料を上から順によく混ぜる。
砂糖	30g	2. アルミカップに入れ、15分程蒸す。(竹串や爪楊枝を刺して生地が付いてこなければ完成です♪)
ベーキングパウダー	12g	
牛乳	225g	
油	22.5g	

おすすめアレンジ

◎牛乳は水や豆乳でも代用できます。
また、生地にココアや抹茶、野菜パウダーなどを加えて色を変えたり、中にあんこなどを入れるとまた違った蒸しパンになり味が楽しめます。ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください♪



写真は、抹茶を混ぜた生地とココアを混ぜた生地で作ったものです☆中にあんこも入っています。

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



七夕

お誕生日会