



# 8月の予定献立表

2023年8月1日  
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ
献立	ツナじゃが 納豆のスタミナ和え 果物	大豆入りひじきの油炒め キャベツのじゃこ和え 果物	魚の香草パン粉焼き 切干大根サラダ 果物 トマト	オープンオムレツ 竹輪入り煮昆布 果物	ビビンバ 中華スープ
3時のおやつ	ココア蒸しパン	野菜ポッキー	ネギ焼き	豆乳もち	フルーツミルク和え
7	8	9	☆ 10 ☆	11	12
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	 お弁当日	山の日	朝おやつ
高野豆腐の卵とし チンゲン菜のナムル 果物	チンジャオロース風 小松菜の胡麻和え 果物	魚のラビゴットソースかけ 南瓜サラダ 果物			スタミナチャーハン ワカメスープ
ごまだしうどん	おからパウンドケーキ	ペイクドポテト			カルシウムウエハース
14	15	16	17	18	19
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	夏祭り	朝おやつ
五目卵蒸し 春雨の酢の物 果物	鶏肉のさっぱり照り焼き ナスのラタトゥイユ 焼き南瓜	豆腐のふわふわ揚げ ひじきとチーズのサラダ 果物	チリコンカン オクラの梅和え 果物		和風スパゲティ ゆで卵 果物
さつま芋ステック	ひまわり蒸しパン	スキムクッキー	南瓜団子		カルピスゼリー
21	22	23	24	25	26
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	お誕生日会	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	レバーのマリアナソース ひじきサラダ 果物	厚揚げハンバーグ 胡瓜のゆかり和え トマト	魚の梅しそ焼き 夏野菜サラダ 果物		ミックスサンド コンソメスープ 果物
冷やし白玉しるこ	小松菜おにぎり	南瓜ドーナツ	みかんゼリー		菓子
28	29	30	31	～予定献立についてのお知らせ～	
朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	朝おやつ	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。	
魚の南蛮漬け 長芋の塩昆布和え 果物	キッシュ風卵焼き 3色ピーマンのじゃこ和え 果物	ナス入り麻婆 のり塩ナムル ししゃも	玄米フレークチキン 切干し大根の煮物 トマト		
黒糖スコーン	きな粉プリン	ワカメとチーズ	フルーツポンチ		

## ばぱっと クッキング

### 夏野菜の塩昆布あえ

塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、しょうゆ、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うま味が詰まった塩昆布と夏野菜を使った一品を食卓にプラスしてみましょう。塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすく、野菜と馴染みやすいです。塩昆布はいずれも5g（大さじ1）を使います。アレンジとして、小さじ1ずつのゴマ油が酢を加えてもおいしいです。

きゅうり 100g (1本)  
2~3mm幅の斜め切りにしたきゅうりと塩昆布を食品用ポリ袋に入れて、振り混ぜ、馴染ませる。

オクラ 100g (8~10本)  
オクラをゆで、1cm幅の斜め切りにして塩昆布とあえる。

ピーマン 100g (中4個)  
ピーマンの種を取って縦にせん切りしたら、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱。ラップを外して塩昆布とあえる。



夏野菜をたくさん食べよう！

## 暑さに負けずに過ごしましょう

照り付ける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて、元気に過ごしていきましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを食べましょう！これらを、消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲の増進も期待できます(´▽`)



七夕食♪  
おやつは、盛り付けクッキングを行いました(´▽`)



7月  
お誕生日会♪  
手作りパンが人気でした♪



## 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。

