



8月の目標：もりもり食べよう
テーマ野菜：ピーマン

※乳児幼児共に、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※クッキングは食中毒予防のため控えていただきます。ご了承ください。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
※乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
（一日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：547kcal）
※栽培により収穫した夏野菜を給食に使用する場合もあります。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|--|--|---|--|--|
| | <p>～防災に備えよう～</p> <p>8月30日からの一週間は防災週間です。日頃から最低でも3日分、家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。飲料水では、1日に1人当たり3L必要とされており、乳幼児は体内の水分の割合が多く、体から蒸発する水分量も多い為、大人と同じように用意すると良いでしょう。長期保存の食品以外にも、普段から食べ慣れているものを少し多めに買い置きすることで、万が一の時の備蓄になります。賞味期限を考えながら、計画的に消費し、新たに購入するようにしましょう。</p> | | | | | |
| | <p>〈夏バテを予防しよう！〉</p> <p>暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、生活リズムが乱れてしまい体調も崩れやすくなります。たるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出ていたら、夏バテのサインかもしれません。</p> <p>☆隠し味程度に酸味をきかせる 酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる働きがあります。</p> | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 大根のゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 オレンジ | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ウエハース ビスケット 牛乳 | | | | | |
| | 563 | | | | | |
| 日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 予定 | | 身体計測 | | ～世界の料理 韓国～ | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 若布と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 パイナップル | <ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー 胡瓜とパプリカのマリネ キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 春雨と人参のマヨサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> 韓国風おにぎり 甘辛フルコギ 彩野菜の4色ナムル ミヨック 梨ゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉揚げ 豆苗とささみのボン酢和え ズッキーニの味噌汁 すいか | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 バナナ |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 鯖入り梅茶漬 枝豆 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 海鮮ちぢみ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> チーズドック 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> せんべい ゼリー 牛乳 |
| Kcal | 482 | 542 | 537 | 574 | 619 | 516 |
| 日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 予定 | | | 野菜の日 | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 豆腐入り海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ パイナップル | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 枝豆とひじきのつくね焼き ほうれん草のお浸し 茄子と麩の味噌汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 若布としめじのスープ すいか | <ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜の甘露煮 なめこの味噌汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 大根のゆかり和え 切り干し大根と若布の味噌汁 オレンジ | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> しらすと卵のおやき 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> サターアングター 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースがけ ウエハース 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> チーズおなかおにぎり 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ウエハース ビスケット 牛乳 | |
| Kcal | 541 | 591 | 484 | 563 | 563 | |
| 日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 予定 | | | テーマ野菜の日 | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 若布と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 パイナップル | <ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー 胡瓜とパプリカのマリネ キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 春雨と人参のマヨサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 カラフルピーマンと牛肉の甘辛炒め 胡瓜ともやしの中華和え トマト入りかき卵汁 梨 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の大葉揚げ 豆苗とささみのボン酢和え ズッキーニの味噌汁 すいか | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 バナナ |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 鯖入り梅茶漬 枝豆 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> 野菜マフィン 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> チーズドック 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> せんべい ゼリー 牛乳 |
| Kcal | 482 | 542 | 537 | 574 | 619 | 516 |
| 日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 予定 | | | 野菜の日 | | 引き取り訓練 | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜の甘露煮 なめこの味噌汁 ぶどう | <ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 豆腐入り海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ パイナップル | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 枝豆とひじきのつくね焼き ほうれん草のお浸し 茄子と麩の味噌汁 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 若布としめじのスープ すいか | <ul style="list-style-type: none"> 赤飯 筑前煮 豚汁 桃 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやしの中華サラダ にらとえのきのスープ ヨーグルト |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> チーズおなかおにぎり 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> すいか丸ごとポンチ 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> サターアングター 牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースがけ ウエハース 麦茶 | <ul style="list-style-type: none"> せんべい 野菜ジュース | <ul style="list-style-type: none"> ウエハース ビスケット 牛乳 |
| Kcal | 563 | 541 | 591 | 484 | 536 | 600 |
| 日 | 31 | | | | | |
| 予定 | | | | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ナポリタン みかん入りフレンチサラダ パイザンヌスープ 梨 | | | | | |
| 午後のおやつ | <ul style="list-style-type: none"> しらすと卵のおやき 麦茶 | | | | | |
| Kcal | 496 | | | | | |

8月のテーマ野菜「ピーマン」



ピーマンは8月が最もおいしく、安く出回る季節です。
ビタミンやカロテノイド、食物繊維等の栄養が豊富で、加熱調理しても栄養価が損なわれることが少ない大変優秀なお野菜です。
ピーマンは昔から子どもたちの「嫌いな野菜」の定番ですが、最近のピーマンは苦みが少なくとても食べやすく改良されています。
子どもたちの苦手意識をなくすことのできるよう、ご家庭でも彩りとして加えてみてください！
選ぶ際のポイントは、色が濃く艶があり、持った時に重みのあるもの。肉厚で新鮮な美味しいピーマンです！是非参考にしてみてください☆