



# 8月の献立表

## 夏野菜で厳しい夏の暑さを乗り切りましょう

夏本番、厳しい暑さが続きます。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。きゅうりやトマト、とうもろこし、ゴーヤ、なす、ピーマン、モロヘイヤなど旬の野菜を味わって、元気に夏を過ごしましょう。

日	月曜	日	火曜	日	水曜	日	木曜	日	金曜	日	土曜	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ひき肉と野菜の味噌炒め</li> <li>きゅうりの土佐酢和え</li> <li>中華スープ</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>豚肉と刻み昆布の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉のレモン醤油ソテー</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしうどん</li> <li>夏野菜の納豆かき揚げ</li> <li>フルーツ(すいか)</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の味噌チーズ焼き</li> <li>和風ポテトサラダ</li> <li>冬瓜スープ</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>コーンおにぎり</li> </ul>	
3時	牛乳・かぼちゃのいとこ煮	3時	牛乳・豆乳餅	3時	牛乳・ジンジャークッキー	3時	お茶 わかめとしらすのおにぎり	3時	牛乳・レーズン蒸しパン	3時	牛乳・自然菓子	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>ほうれん草スープ</li> </ul>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の梅しそ焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>味噌汁</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>野菜のナムル</li> <li>味噌汁</li> </ul>	11	<b>山の日</b>		12	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の甘酢和え</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>すまし汁</li> </ul>	13	<b>お弁当</b>
3時	牛乳・全粒粉クッキー	3時	牛乳・オレンジケーキ	3時	牛乳・さつま芋ドーナツ	3時	お茶・五平餅	3時	牛乳・自然菓子	3時	牛乳・自然菓子	
15	<b>お弁当</b>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>豚肉と刻み昆布の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>牛肉のレモン醤油ソテー</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしうどん</li> <li>夏野菜の納豆かき揚げ</li> <li>フルーツ(すいか)</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の味噌チーズ焼き</li> <li>和風ポテトサラダ</li> <li>冬瓜スープ</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>コーンおにぎり</li> </ul>	
3時	牛乳・自然菓子	3時	牛乳・豆乳餅	3時	牛乳・ジンジャークッキー	3時	お茶 わかめとしらすのおにぎり	3時	牛乳・レーズン蒸しパン	3時	牛乳・自然菓子	
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>ほうれん草スープ</li> </ul>	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の梅しそ焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>味噌汁</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>野菜のナムル</li> <li>味噌汁</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>グリン野菜</li> <li>かぼちゃスープ</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の甘酢和え</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>すまし汁</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	
3時	牛乳・全粒粉クッキー	3時	牛乳・きな粉プリン	3時	牛乳・さつま芋ドーナツ	3時	牛乳 小松菜とチーズのクラッカー	3時	お茶・五平餅	3時	牛乳・自然菓子	
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ひき肉と野菜の味噌炒め</li> <li>きゅうりの土佐酢和え</li> <li>中華スープ</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚の味噌煮</li> <li>もやしのとろみ炒め</li> <li>すまし汁</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピラフ</li> <li>チキンソテー</li> <li>野菜スープ</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <h3>カルシウムについて</h3> <p>カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1～6歳児の子どもは1日400～600mgとることが推奨されています。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。</p> </div> </div>						
3時	牛乳・かぼちゃのいとこ煮	3時	牛乳・メープルさつま芋	3時	牛乳・フルーツ寒天							

品名	分量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	220mg
プロセスチーズ	1切れ20g	126mg
ししゃも	3尾	149mg
桜えび	大さじ1	100mg
木綿豆腐	1/2丁	180mg
ひじき	煮物1皿分	140mg
小松菜	1/4束	119mg

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園