



ごちそうだより

8月



	月	火	水	木	金	土
食食	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。</p>			<p>1 ごはん</p> <p>ツナ豆腐あんかけ ツナ・木綿豆腐・玉ねぎ・ひじき・卵・塩・だし・砂糖・醤油・酒・みりん・片栗粉</p> <p>元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・刻み昆布・かつお節・酢・醤油・砂糖・油</p> <p>みそ汁 なめこ・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>2 ごはん</p> <p>鶏の唐揚げ★ 鶏もも肉・醤油・酒・生薬・にんにく・片栗粉・油</p> <p>塩っぺ和え 胡瓜・人参・塩こんぶ</p> <p>かきたま汁 玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・卵・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>3</p> <p>ピラフ 米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン缶・油・塩・コンソメ</p> <p>コンソメスープ ウインナー・人参・玉ねぎ・ほうれん草・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p>
おやつ				<p>ポテトたご焼き 牛乳 じゃが芋・キャベツ・葉ねぎ・たご・小麦粉・油・お好みソース</p>	<p>きな粉蒸しパン 牛乳 蒸しパンミックス・砂糖・きな粉・牛乳・卵</p>	<p>おやつ</p>
食食	<p>5 ごはん</p> <p>さばの味噌煮 さば・味噌・みりん・砂糖・生薬</p> <p>おくらのごま和え おくら・キャベツ・ごま・醤油</p> <p>すまし汁 木綿豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・だし・醤油・酒・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>6 親子丼 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・だし・醤油・みりん</p> <p>モロヘイヤの納豆和え モロヘイヤ・ほうれん草・人参・ひきわり納豆・醤油</p> <p>じゃが芋の磯辺焼き★ じゃが芋・みりん・醤油・焼のり・とろけるチーズ</p> <p>フルーツ</p>	<p>7 ごはん</p> <p>茄子とピーマンのなべしぎ 豚肉・茄子・ピーマン・油・水・味噌・醤油・酒・砂糖・ごま</p> <p>胡瓜のゆかり和え 胡瓜・人参・ゆかり・醤油</p> <p>しじみ汁 しじみ・葉ねぎ・だし・酒・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>8 ごはん</p> <p>鶏ささみのフライ★ 鶏ささみ・塩・小麦粉・卵・パン粉・油・お好みソース</p> <p>彩りおかか和え 小松菜・黄ピーマン・もやし・かつお節・醤油・砂糖</p> <p>みそ汁 刻み揚げ・人参・じゃが芋・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>9 和風冷やしうどん ゆであうどん・葉ねぎ・刻みのり・かつお節・だし・醤油・みりん・塩</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・みりん・砂糖</p> <p>キャベツの和風マヨサラダ キャベツ・鶏むね肉・酒・マヨドレ・醤油・酢・砂糖</p> <p>フルーツ</p>	<p>10</p> <p>夕焼けごはん 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし</p> <p>けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも肉・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・こんにやく・だし・醤油・塩・酒</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>ボンデケーキ 牛乳 白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩</p>	<p>まるごとスイカポンチ 牛乳 上新粉・白玉粉・絹ごし豆腐・水・りんご・すいか・みかん缶・パイナップル・干しぶどう・バナナ・りんごジュース</p>	<p>ツナコーンパン 牛乳 ホットケーキミックス・卵・牛乳・ツナ・コーン・マヨドレ</p>	<p>ぶどうゼリー 牛乳 ぶどうジュース・砂糖・寒天</p>	<p>梅鮭おにぎり 牛乳 米・鮭・梅干し・しそ・ごま・醤油・みりん</p>	<p>おやつ</p>
食食	<p>12 振替休日</p>	<p>13 お盆保育</p> <p></p> <p>おべんとうの日</p>	<p>14 お盆保育</p> <p>おべんとうの日</p> <p></p>	<p>15 お盆保育</p> <p>おべんとうの日</p>	<p>16 夏野菜カレー 米・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・赤ピーマン・なす・トマト・カレールウ</p> <p>ちくわのごま炒め★ ちくわ・もやし・油・ごま・青のり</p> <p>ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・コーン・マヨドレ</p> <p>フルーツ</p>	<p>17</p> <p>鮭ごはん 米・鮭・醤油・みりん・ごま</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・さつま芋・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ					<p>フルーツヨーグルト 牛乳 みかん・パイナップル・バナナ・干しぶどう・ヨーグルト・砂糖</p>	<p>おやつ</p>
食食	<p>19 ごはん</p> <p>鮭のちゅんちゅん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・しめじ・油・味噌・みりん・砂糖・醤油</p> <p>ゆであとうもろこし・枝豆 とうもろこし・枝豆・塩</p> <p>みそ汁 刻みこんぶ・ごぼう・ねぎ・刻み揚げ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>20 ごはん</p> <p>マーボーなす なす・油・豚ひき肉・ねぎ・人参・生薬・ごま油・醤油・味噌・片栗粉</p> <p>春雨サラダ 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油</p> <p>中華スープ しめじ・玉ねぎ・卵・だし・醤油・ごま油・酒・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>21 ごはん</p> <p>レバーの変わり揚げ★ 鶏レバー・鶏もも肉・生薬・醤油・片栗粉・油・にんにく・ケチャップ・砂糖・酢</p> <p>胡瓜の酢の物 胡瓜・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>22 ごはん</p> <p>かぼちゃオムレツ 卵・かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ・砂糖・塩・牛乳・ケチャップ</p> <p>切干大根とちくわの煮物 切干大根・ちくわ・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・みりん</p> <p>みそ汁 玉ねぎ・木綿豆腐・えのき・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>23 誕生会♪ 食パン</p> <p>チーズハンバーグ 合い挽き肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩・チーズ・ケチャップ</p> <p>人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・ごま・マヨドレ</p> <p>コンソメスープ 玉ねぎ・スッキーニ・ベーコン・コーン・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>24</p> <p>わかめごはん 米・炊き込みわかめ</p> <p>豚汁 豚肉・人参・大根・しめじ・ごぼう・こんにやく・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>牛乳もち 牛乳 牛乳・片栗粉・砂糖・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>あげぱん 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖</p>	<p>ココアケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・卵・砂糖・ココア</p>	<p>和風ツナおにぎり 牛乳 米・ツナ・玉ねぎ・油・醤油・みりん・焼きのり</p>	<p>プリンアラモード 牛乳 豆乳・砂糖・ゼラチン・水・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶・さくらんぼ缶</p>	<p>おやつ</p>
食食	<p>26 ピピンパ 米・豚ひき肉・にんにく・ごま油・砂糖・米みそ・醤油・人参・ほうれん草・もやし・酢・砂糖・醤油・ごま油</p> <p>スパゲッティサラダ スパゲッティ・レタス・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ</p> <p>わかめスープ わかめ・木綿豆腐・ねぎ・だし・塩・ごま</p> <p>フルーツ</p>	<p>27 ごはん</p> <p>はんぺんフライ★ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油</p> <p>もやしとツナ酢和え もやし・ほうれん草・人参・ツナ・酢・醤油・砂糖・ごま油</p> <p>冬瓜のすまし汁 冬瓜・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p>	<p>28</p> <p>そうめん そうめん・葉ねぎ・醤油・みりん・だし・焼きのり・かつお節</p> <p>太刀魚のカレー竜田★ 太刀魚・塩・カレー粉・片栗粉・油</p> <p>キャベツの磯和え キャベツ・胡瓜・人参・ごま・焼きのり・醤油</p> <p>フルーツ</p>	<p>29 ごはん</p> <p>ゴーヤチャンプル ゴーヤ・木綿豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・卵・醤油・砂糖・酒・ごま油</p> <p>バイクドポテト じゃが芋・とろけるチーズ</p> <p>みそ汁 切干大根・ごぼう・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>30 ごはん</p> <p>お好み焼き風卵焼き 小麦粉・卵・牛乳・干しエビ・キャベツ・かつお節・青のり・ごま油・マヨドレ・お好みソース</p> <p>ほうれん草のごま和え ほうれん草・もやし・コーン・ごま・醤油</p> <p>みそ汁 なす・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>	<p>31</p> <p>中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・胡椒・ごま油・片栗粉</p> <p>みそ汁 油揚げ・もやし・人参・えのき・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p>
おやつ	<p>白玉きな粉★ 牛乳 白玉粉・上新粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>スイートポテト 牛乳 さつま芋・砂糖・牛乳・マーガリン・卵</p>	<p>ライスピザ 牛乳 米・ピーマン・玉ねぎ・ツナ・ケチャップ・チーズ</p>	<p>豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス・卵・木綿豆腐・砂糖・油</p>	<p>マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ・マーガリン・コーンフレーク</p>	<p>おやつ</p>

夏本番を迎え、毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊んでいます。保育園ではピーマン、胡瓜、トマト、オクラなどたくさんの野菜が育ちました。クラスで取れた野菜を使いクッキングをしたり、給食では献立の中に取り入れたり、今年は園で収穫した野菜をたくさん味わいました。自分たちが作った野菜はよりおいしく感じられ、子どもたちもいつも以上にすすんで食べてくれました。夏バテしないように栄養をしっかりととり、暑い夏を乗り切りましょう。



### ◆食事を1日3食とり、夏を乗り切るスタミナを身につけましょう

#### ○夏野菜を取り込む

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。

#### ○ビタミンB1を多く含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、エネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。豚肉、レバー、大豆など食事からビタミンB1を補給しましょう。

### ◆冷たい物の摂りすぎに注意しましょう

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなど冷たい物についつい手が出てしまいます。冷たいものを取りすぎると、胃や腸の働きを悪くし、お腹をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまうので注意しましょう。

### ◆こまめな水分補給をしましょう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。夏は特に体内の水分が汗や尿となって排出され水分補給は欠かせません。食事に汁やスープを積極的に取り入れましょう。飲み物は水やお茶などの糖分のないものを中心としましょう。

### ◆睡眠時間をしっかりととりましょう

睡眠不足になると疲れやすくなったり、食欲がわからないことや集中力がでないなどの体にとっていろいろな悪いことが出てきます。早寝早起きを心がけましょう。

### 《レシピ紹介》

保育園で人気のおやつを紹介します。夏野菜もしっかりとれて、簡単にできて、美味しいおやつです！ぜひご家庭でも作ってみてください。先日、ゆり組のクッキングでも、とれたトマトでカリカリピザを作りました♪

### かりかりピザ

材料 4人分(1人3枚)

- ・餃子の皮 12枚
- ・ケチャップ 大さじ1

A	・玉ねぎ	半玉
	・ピーマン	1個
	・ミニトマト	4個
	・ウインナー	4本
	・とろけるチーズ	20g

#### 作り方

- ①玉ねぎとピーマンは千切りし、レンジで加熱する。
- ②トマトをコロコロに切る。
- ③餃子の皮にケチャップを塗り、Aを乗せてチーズをかける。
- ④オーブントースターで焼き、こんがりしたら出来上がりです。

★具をコーンやツナなどお好みで変えても美味しいですよ♪

