

{ 8月の目標 }

夏バテしない
でよく食べましょ
う



3日 (木)
3. 4. 5歳児
クッキング

たんぽぽ組、ゆり組、
ひまわり組さんは、
エプロン、三角巾を忘
れないようにして下さ
い。



23日 (水)
保育参観
(0歳児)



30日 (水)
誕生会
ごはんはいりません



認定こども園一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	火	クッキー 豆乳	ポークカレー 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉 米 じゃが芋	ごはん ゼリー せんべい ジュース		未654 以448
2	水	ビスケット 豆乳	鶏肉のカレー唐揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	カレー粉 醤油 みりん 砂糖 酢 ごま油 鶏がらスープ	鶏もも肉 米油 小麦粉 片栗粉 生薬 人参 玉葱 生薬 人参 玉葱	ごはん 豆腐のブラウニー 豆乳		未636 以448
3	木	せんべい 豆乳	焼き魚 ミニトマト キャベツ煮 茄子の味噌汁 ぶどう	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏 かまぼこ 油揚げ 人参 人参 玉葱 人参 人参 玉葱	ごはん ポテトポテト ポテトポテト 豆乳		未5929 以367
4	金	クッキー 豆乳	シウマイ 切り干し大根の煮物 味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	シウマイ かまぼこ 油揚げ 人参 人参 玉葱	ごはん ゼリー せんべい ジュース		未612 以394
5	土	ビスケット 豆乳	麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	鶏がらスープ 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 わかめ 豆乳	ごはん ビスケット ジュース		未627 以425
7	月	せんべい 豆乳	つくね 野菜サラダ 大根の味噌汁	醤油 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 絹豆腐 人参 人参 玉葱	ごはん ゼリー せんべい ジュース		未482 以366
8	火	クッキー 豆乳	鮭のマリネ カミカミサラダ 豆腐の味噌汁	酢 砂糖 油 味噌 砂糖 みりん だし汁 味噌	鮭 大豆 豆腐 わかめ 人参 人参 玉葱	ごはん そうめん		未584 以422
9	水	ビスケット 豆乳	鶏肉のケチャップ炒め 切り干し大根のサラダ 野菜スープ	ケチャップ マヨネーズ 味噌 カレー粉 コンソメ	鶏もも肉 米 すりごま 人参 人参 玉葱	ごはん ホットケーキ 豆乳		未648 以453
10	木	せんべい 豆乳	鮭の磯辺揚げ ほうれん草のなめ煮和え 玉葱の味噌汁 スィカ	塩 醤油 だし汁 味噌	鮭 青のり なめ煮 人参 人参 玉葱	ごはん ビスケット 豆乳		未607 以458
12	土	クッキー 豆乳	肉じゃが 肉じゃがの味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆乳	ごはん ホットケーキ ジュース		未676 以481
14	月	ビスケット 豆乳	ドライカレー 玉葱の味噌汁 みかん	カレー粉 ケチャップ だし汁 味噌	豚ひき肉 豆乳	ごはん ビスケット ジュース		未564 以383
15	火	せんべい 豆乳	鶏肉煮 鮭の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	ごはん せんべい ジュース		未451 以389
16	水	ビスケット 豆乳	カレーライス	カレールー	豚バラ肉 豆乳	ごはん ホットケーキ ジュース		未685 以483
17	木	せんべい 豆乳	おからハンバーグ キャベツとコーンのサラダ 大根の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 塩 だし汁 味噌	豚ひき肉 おから 油揚げ	ごはん ほうれん草と チーズの煮しパン 豆乳		未631 以456
18	金	クッキー 豆乳	鮭の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	生薬 人参 玉葱 人参 人参 玉葱	ごはん 豆乳		未569 以402
19	土	ビスケット 豆乳	シチュー	シチュールー	鶏もも肉	ごはん ホットケーキ ジュース		未732 以540
21	月	せんべい 豆乳	鶏肉のレモンソースかけ キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	酢 砂糖 レモン汁 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	ごはん ソフトビスケット 豆乳		未766 以598
22	火	クッキー 豆乳	ハンバーグ もやし煮 茄子の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 わかめ 油揚げ 鶏ひき肉 油揚げ	ごはん ホットケーキ ジュース		未540 以353
23	水	ビスケット 豆乳	鶏の西京焼き 春雨サラダ 玉葱の味噌汁 ぶどう	味噌 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏 かにかまぼこ	ごはん 型抜きクッキー 豆乳		未722 以533
24	木	せんべい 豆乳	鶏肉のオニオンソース ひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 酢 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき	ごはん 蒸しパン		未622 以449
25	金	クッキー 豆乳	鮭の変わり揚げ きゅうりもみ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 カレー粉 塩 だし汁 味噌	鶏 かにかまぼこ	ごはん 人参 人参 玉葱		未605 以402
26	土	ビスケット 豆乳	肉豆腐 鮭の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 豆乳	ごはん 人参 人参 玉葱		未549 以412
28	月	せんべい 豆乳	鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節 油揚げ	ごはん 人参 人参 玉葱		未658 以503
29	火	クッキー 豆乳	豆腐入り松風焼き キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 人参 人参 玉葱		未596 以402
30	水	ビスケット 豆乳	ミートスパゲティ スープ ハンバーグ メロン	ケチャップ 塩 鶏がらスープ 塩 コショウ	合びき肉 豚ひき肉	ごはん 人参 人参 玉葱		未609 以665
31	木	誕生会 せんべい 豆乳	ハンバーグ 南瓜サラダ すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	塩 塩 コショウ 醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 昆布 油揚げ かまぼこ 豆腐	ごはん 人参 人参 玉葱		未530 以324

夏バテを予防する食事のポイントは？

この時期は汗と一緒にビタミンやミネラル類も出ていくので、野菜や果物からビタミン、ミネラル類、水分を多めにとりましょう。牛乳や卵、魚介類、大豆にはたんぱく質はもちろんのこと、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類、ピーマンや枝豆、オレノジなどの野菜や果物にはビタミン、ミネラル類が豊富です。
3食きちんと食べて、この夏を乗り切りましょう。