

# 8月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
木	1 29	パン トマトクリームグラタン 千切りサラダ パンプキンポタージュ ヨーグルト	にゅうめん 麦茶	パン カニカマ ホタテフレーク 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 冷や麦 とりひき
金 水	2 14	三色丼 ツナマヨサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	とうもろこし 麦茶	精白米 鶏ひき肉 豆腐 ねぎ 鮭 レタス 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ
土	3 17 31	麻婆麺 トマトサラダ 千切りスープ ゼリー	カレートースト 麦茶	中華麺 豚ひき肉 豆腐 長ネギ レタス トマト 胡瓜 大根 キャベツ 人参 パン ツナ
月	5 19	タコライス マーミナーチャンプル 青梗菜のスープ メロン	和風ピザトースト 麦茶	精白米 豚ひき肉 レタス トマト もやし 豆腐 ツナ チンゲン菜 えのき パン 玉ねぎ
火	6 20	ごはん カレイの西京焼き すいか 20デラウェア 冬瓜と高野豆腐の煮物 わかめのスープ	ホットケーキ 豆乳	精白米 カレイ 冬瓜 高野豆腐 人参 鶏肉 しいたけ 長ネギ ホットケーキミックス粉
水 木	7 22	味噌豚うどん はんぺんの磯辺焼き オレンジ	ささみのクッパ 麦茶	干しうどん 豚肉 長ネギ はんぺん 海苔 精白米 ささみ キャベツ えのき 人参
木 水	8 21	カレーライス チーズサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶	精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ ウインナー レタス 胡瓜 キャベツ コーンフレーク バナナ みかん缶
金	9 23	炊き込みご飯 かき揚げ ちくわ天 酢の物 豆腐のすまし汁 バナナ	グレーズドパウンドケーキ 豆乳	精白米 鶏肉 なめ苺 玉ねぎ さつま芋 竹輪 わかめ きゅうり 豆腐 長ネギ ホットケーキミックス粉
土	10 24	焼き鳥丼 ツナサラダ キャベツの味噌汁 ゼリー	クレープ 麦茶	精白米 鶏肉 豆腐 長ネギ レタス きゅうり ツナ キャベツ 玉ねぎ
火 月	13 26	ごはん タンドリーチキン バナナ キャベツの胡麻サラダ 大根スープ	さつま芋蒸しパン 豆乳	精白米 鶏肉 キャベツ 人参 もやし 大根 長ネギ さつま芋 ホットケーキミックス粉
水	15	鶏南蛮うどん チョレギサラダ ヨーグルト	シャーベット・せんべい 麦茶	干しうどん 鶏肉 長ネギ レタス 豆腐 きゅうり 人参
木 水	16 28	ごはん 豚肉の生姜焼き オレンジ 青菜の海苔和え なめこ汁	16日チョコクレープ 28日キャラメルお麩ラスク 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 もやし なめこ 長ネギ
火	27	韓国唐揚げ丼 グリーンサラダ 春雨スープ 梨	くずもち寒天 麦茶	精白米 鶏肉 レタス 胡瓜 ブロッコリー 人参 きゃべつ えのき 豆乳 寒天 きなこ
金	30	お誕生日献立	お楽しみに	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ カレー粉 レタス みかん缶 エリンギ キャベツ 人参 コーン

今月の平均栄養価

エネルギー560kcal たんぱく質19.0g 脂質18.0g 塩分1.9g

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる

☆お盆時期は、市場もお休みがあり予定していた材料が手に入らない場合もあります。急遽献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

