8月 だより

中央こども園 令和5年度

R			Story of
日	献立名	材料名	おやつ
1	☆魚のレモン煮	ほき ハム ブロッコリー コーン	ぶどうゼリー
火	ハムサラダ	キャベツ レモン	ふこうこう
⊚2	☆ひじきとちりめんの混ぜご飯	ちりめん 竹輪 鶏ミンチ 油揚げ 豆腐 チーズ ひじき	プリン
水	照り焼きつくね ☆じゃが芋の金平	人参 いんげん 玉葱 蓮根 じゃが芋 ごま	
3	夏野菜の炊き合わせ	ツナ 竹輪 鶏肉 油揚げ わかめ 枝豆 人参 胡瓜 蓮根 牛蒡	すいか
木	胡瓜とわかめの酢物	ミニトマト コーン 大根 椎茸 里芋 じゃが芋 板こんにゃく	ミルク
4	洋風オムレツ	ベーコン ハム 卵 チーズ ほうれん草	とうもろこしのケーキ
金	しめじとほうれん草のマリネ	人参 南京 玉葱 コーン しめじ	ミルク
5	三色丼	鶏ミンチ 卵 ほうれん草	
<u> </u>	チーズ	J_ X	
7	すき焼き風味 ゆで卵	竹輪 牛肉 卵 焼豆腐 のり ほうれん草 人参 えのき	アイスクリーム
月	ほうれん草の磯辺和え	玉葱 しめじ 白菜 牛蒡 糸こんにゃく 麩	ミルク
8	カレーコロッケ	ツナ 合ミンチ 卵 チーズ 人参 ブロッコリー パセリ	おかし
火	☆ツナとチーズのふわとろ卵焼き	コーン 玉葱 じゃが芋 パン粉 小麦粉 ごま	ミルク
9	鯖の塩焼き	鯖 花かつお	おかし
水	ブロッコリーのおかか和え 豆腐のそぼろあんかけ	ブロッコリー コーン ちりめん 竹輪 鶏ミンチ ハム 豆腐 スキム チーズ 青のり	ミルク マドレーヌ
10 木	豆腐のではつめんかけ	ほうれん草 枝豆 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 さつま芋 ごま	ミルク
12	冷やし中華	ハム 卵 チーズ わかめ トマト	2/07
1 ±	チーズ	胡瓜中華麺ごま	
14	/ _ へ 高野豆腐の卵とじ	竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 人参 いんげん 青葱	おかし
月月	いんげんの胡麻和え	ブロッコリー 玉葱 しめじ じゃが芋 ごま ミニトマト	ミルク
15	茄子の味噌汁 平天煮	干しエビ 平天 鶏肉 卵 味噌 人参 ほうれん草 茄子	おかし
火	干しエビのふりかけ	えのき 玉葱 さつま芋 板こんにゃく ごま	ミルク
16	ポークビーンズ	竹輪 ベーコン 大豆 昆布 人参 トマト パセリ 玉葱	おかし
水	キャベツの塩昆布和え	筍 胡瓜 しめじ キャベツ コーン じゃが芋	ミルク
17	マーボー豆腐	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 青葱 人参	7,7,
木	 胡瓜と竹輪の中華和え	玉葱 干し椎茸 筍 胡瓜 ごま	チューペット
18	夏野菜カレー 福神漬け	鶏肉 ハム ひじき 人参 オクラ ピーマン ミニトマト	1
金	ひじきとオクラのサラダ	 茄子 玉葱 胡瓜 コーン じゃが芋 福神漬け	オレンジゼリー
19	冷やしうどん	ハム 卵 チーズ わかめ トマト	
土	チーズ	オクラ 胡瓜 うどん ごま	
21	スキム肉じゃが煮	カニカマ 竹輪 豚肉 焼豆腐 スキム 人参 いんげん コーン	おかし
月月	カニカマの酢物	玉葱 キャベツ 玉葱 胡瓜 じゃが芋 糸こんにゃく ごま	ミルク
22	赤魚とほうれん草の煮つけ	赤魚 のり 人参 ほうれん草	7 + 1 7 Kul
火	金平ごぼう 味付けのり	牛蒡 蓮根 ごま	スキムヨーグルト
23	唐揚げ	鶏肉 ウィンナー 枝豆 人参	おかし
水	☆ほうれん草とコーンの醤油炒め	ほうれん草 コーン ミニトマト	ミルク
24	春雨の中華スープ 大豆煮	竹輪 カニカマ ウィンナー ベーコン 大豆 春雨	りんごゼリー
木	ウィンナーのソテー	刻み昆布 ほうれん草 人参 もやし 玉葱	570C E.J—
25	バンバンジー ちりめんの佃煮	ちりめん 鶏肉 味噌 大豆 青のり 人参 小松菜 胡瓜	おかし
金	青のりポテトビーンズ	もやし キャベツ じゃが芋 ごま	ミルク
26	チーズお好み焼き	花かつお 色板 豚ミンチ 卵 味噌 チーズ 青葱	
土	味噌汁	キャベツ 玉葱 コーン 小麦粉	
28	八宝菜	なると 豚肉 ハム わかめ 人参 ミニトマト チンゲン菜	きなこのサンドイッチ
月	もやしとわかめのナムル	もやし キャベツ 椎茸 しめじ 白菜 筍 ごま	ミルク
29	魚のバーベキュー風	ほき ツナ 人参 ブロッコリー	アイスクリーム
火	人参サラダ	胡瓜 コーン ごま	ミルク
⊚30	☆スタミナ丼	豚肉 卵 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー	スキムヨーグルト
水	えのきのすまし汁	えのき もやし 玉葱 糸こんにゃく	
31	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱	おかし
木	たまごとわかめのスープ	コーン 土生姜 蓮根 玉葱 小麦粉	ミルク

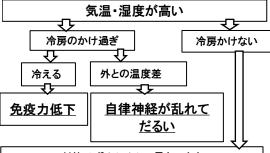
◎は完全給食 ☆は新メニューです。18日(金)カレーの日は、白米でお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。



夏バテの原因を学び、 自分の食生活を振り返ろう

【 私の夏バテ・・・どんな夏バテ?? 】



対策せずムシムシし暑さのまま

乊 夜寝れない 冷たいものや食べやすい物だけ食べる

<u>消化器官が弱って</u> 寝不足で 食欲不振 疲労

栄養の偏りが出て体調不良

尣



V

<u>夏バテ予防のポイント!</u>

- ・睡眠不足にしない
- `・栄養の偏りがないように
 - ・運動をして汗のかける体質に

暑いとアイスクリームやジュースを欲しがります が、食べ過ぎると糖を分解するのにビタミンが 使われてどんどん夏バテが悪化します・・・



とうもろこしのケーキ 8月4日の(5人分)



- ・とうもろこし 40g •薄力粉 75g ・バター(溶かす) 75g •砂糖 75g
- 1個 ・ベーキングパウダー 0.5g
- ①ボールに卵と砂糖を入れて、もったりするま で混ぜ、とうもろこしを少しずつ加えながらさら に混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ てさらに混ぜ、溶かしバターを加えてよく混ぜ 合わせる。
- ③冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ④オーブン180℃20分焼く

できるかな? 夏バテしない元気な生活のおやくそく♪

・夜更かししない

- いつもの時間に起きる
- ・体を動かして元気に遊ぶ
- 水分補給をこまめにする
- ・一日三食決まった時間にご飯を食べる
- 冷たくて甘いものばかり食べない

