

8月の献立

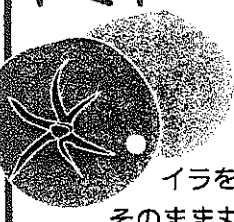
うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (金)	ごはん かき玉汁 さんまのごま焼き お浸し 果物	フルーツポンチ	お菓子	
2 (土)	ミルクパン 牛乳 鶏の照り焼き 春雨サラダ 枝豆 果物	プリン		
4 (月)	そうめん 和風ハンバーグ 切り干し大根 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
5 (火)	わかめごはん みそ汁 さばの塩焼き 豚と大根の煮物 果物	人参ゼリー	お菓子	
6 (水)	しょうが焼き丼 みそ汁(油揚げ、大根) お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
7 (木)	あんかけ焼きそば ワカメスープ ぎょうざ お浸し 果物	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子	
8 (金)	ごはん クリームシチュー なすと鶏肉のカレーソテー 野菜サラダ 果物	ハムロールパン 牛乳	お菓子	
9 (土)	げんこつパン 牛乳 豚肉ときのこのソテー チーズサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
11 (月)	カレーライス 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ 枝豆 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
12 (火)	五目ごはん 八杯汁 鮭のごま焼き 煮しめ 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	
13 (水)	そうめん ハムチーズサンド お浸し 果物	プリン	お菓子	
14 (木)	ひやむぎ 白身フライ お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
15 (金)	ごはん ミネストローネ かぼちゃグラタン きゅうりの和え物 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
16 (土)	ごまパン 牛乳 コロケ ツナサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
18 (月)	カレー焼きそば 牛乳 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 果物	チーズスティック 牛乳	お菓子	
19 (火)	豆ごはん どさん子汁 さばの塩焼き お浸し 果物	チョコパン 牛乳	お菓子	
20 (水)	五目うどん 揚げしゅうまい お浸し 果物	プリン	お菓子	
21 (木)	ごまごはん みそ汁(豆腐、なめこ、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	野菜チップス 牛乳	お菓子	
22 (金)	味噌ラーメン 春巻き ナムル 果物	マーブルケーキ 牛乳	お菓子	
23 (土)	豆パン 牛乳 鶏のチーズ焼き 中華サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
25 (月)	納豆ごはん みそ汁(しいたけ、ねぎ、しめじ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	チョコレートパウンド	お菓子	
26 (火)	エビピラフ タマゴスープ 豆腐ハンバーグ 野菜サラダ フライドポテト 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
27 (水)	キャベツとベーコンのスパゲティ コンソメスープ じゃがいものキッシュ 野菜サラダ 果物	ゼリー	お菓子	
28 (木)	ごはん 春雨スープ レバーのかりん揚げ お浸し 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
29 (金)	冷やしラーメン 牛乳 ウインナー お浸し 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
30 (土)	玄米ロール 牛乳 ミートボール マカロニサラダ 枝豆 果物	プリン		

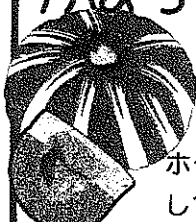
*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。そのまま丸かじり、サラダ、ジュースなどに。



かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。



枝豆 大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB₁・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。

