

8月

こんだてだより

にまいばしこども園

水分補給は適切な量を



気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分を取り過ぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。



旬の夏野菜を食べよう!

今が旬の夏野菜は胡瓜・トマト・なす・おくら・

ピーマン・とうもろこし・すいかなどがあります。

水分が豊富で、その他にもカロテンやビタミンC、

体の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に

役立つ食物繊維が多く含まれています。夏野菜を

食べて夏バテしない体作りをしましょう。



ピーマンの肉詰め

《4人分材料》

- ・ピーマン 中4個 ・豚挽肉 100g
- ・玉葱 4分の1個 ・人参 2分の1個
- ・片栗粉 適量 ・油 適量
- ・バター小さじ1 ・ケチャップ 大さじ2
- ・ソース小さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・水 大さじ3

《作り方》

- ① ピーマンは半分に切り、表面に片栗粉をまぶす。
- ② 玉葱・人参はみじん切りにして豚挽肉とまぜ、①に詰める。
- ③ フライパンに油をしき、②を蒸し焼きにする。
- ④ 焼きあがったら一度皿にあげ、フライパンに調味料と水を入れひと煮立ちさせたら、肉詰めに戻し煮込んでピーマンをやわらかくする。

《煮込むことでピーマンがやわらかくなり、苦手な子も食べやすくなります》

◎今月の『おにぎりの日』は11日(水)です。

(以上児クラスのみ。未満児は園で準備します。)

日	曜	献立名	おやつ	kcal
2	月	鶏肉の唐揚げ・ごぼうサラダ・チーズ・すまし汁(白菜・筍)・バナナ	ホットケーキピザ スキムミルク	487
3	火	魚カレーソース焼き・菜果サラダ・ブロッコリー・みそ汁(椎茸・油揚げ)・すいか	梅干じゃこ炒飯 麦茶	471
4	水	目玉焼き・春雨と挽肉の炒め煮・粉ふき芋・スープ(しめじ・わかめ)・オレンジ	レズン入りチーズボール 麦茶	384
5	木	レバー中華風・ちくわキャベツの味噌マヨ・枝豆・みそ汁(玉ねぎ・小松菜)・グレープフルーツ	ポテトもち 麦茶	344
6	金	八宝菜・ツナサラダ・ミニトマト・すまし汁(舞茸・もやし)・キウイ	カルピスゼリー	334
7	土	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・オレンジ	雪見大福	
9	月	振替休日		
10	火	さばりしゅうまい・こんにやく白和え・粉ふき芋・すまし汁(えのき・厚揚げ)・パイン	焼きそば 麦茶	454
11	水	おにぎりの日△ ひじきコーンの天ぷら・五目煮・トマト・みそ汁(豆腐・長ねぎ)・グレープフルーツ	ココアプリン	410
12	木	鱈のケチャップ和え・醤油フレンチ・コーン・スープ(玉ねぎ・ベーコン)・バナナ	チーズ蒸しパン 麦茶	340
13	金	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・オレンジ	フルーツゼリー せんべい	
14	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・パイン	アップルパイ 麦茶	
16	月	麻婆豆腐・胡瓜の酢の物・大根ゆかり和え・みそ汁(油揚げ・えのき)・すいか	ピーナツサンド スキムミルク	499
17	火	ハムチーズはんぺん揚げ・さつま芋とごぼうの煮物・コーン・すまし汁(椎茸・もやし)・パイン	冷麺風うどん	393
18	水	ポテトグラタン・マカロニカレー炒め・胡瓜・スープ(白菜・しめじ)・オレンジ	じゃこのおやき 麦茶	416
19	木	鮭のチーズ焼き・白菜の甘酢和え・ミニトマト・スープ(コーン・じゃが芋)・キウイ	スイートポテト 麦茶	242
20	金	豚肉のかりん揚げ・じゃが芋と枝豆のサラダ・もやし・すまし汁(はんぺん・舞茸)・バナナ	まぜまぜアイス	488
21	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・グレープフルーツ	ぷにたま	
23	月	夏野菜カレー・いかと胡瓜の和え物・ブロッコリー・スープ(わかめ・卵)・パイン	バナナブレッド スキムミルク	462
24	火	冷しゃぶ・南瓜サラダ・ほうれん草お浸し・みそ汁(キャベツ・油揚げ)・グレープフルーツ	ミートソース 麦茶	494
25	水	△お誕生会 お楽しみメニュー☺ (以上児さんはお箸だけ持たせてください)	お楽しみ♪	
26	木	さばの南蛮漬け・五目ひじき・チーズ・みそ汁(えのき・ほうれん草)・オレンジ	ブラウニー 麦茶	422
27	金	キャンディソーセージ・利休和え・トマト・すまし汁(白菜・筍)・パイン	Qちゃんおにぎり 麦茶	301
28	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・バナナ	源氏パイ フルーツゼリー	
30	月	鱈のピカタ・七目納豆・胡瓜・みそ汁(なめこ・豆腐)・キウイ	ツナサンド スキムミルク	437
31	火	かきあげ・じゃが芋ソテー・コーン・すまし汁(卵・にら)・バナナ	じゃじゃ麺	468

◎リクエスト給食は、もも組さんの鶏の唐揚げです。2日の予定です。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。