

20	水	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 マヨネーズ、すりごま	えび、凍り豆腐、こんぶ ツナ、ひじき	人参、グリーンピース、干しいたけ れんこん、枝豆 フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
		午後おやつ	おむすび 牛乳	米	梅しらす 牛乳		
21	木	昼食	ご飯 八宝菜 中華サラダ フルーツ	米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、ごま油、砂糖	豚肉、えび ハム、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、干しいたけ トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 酢、しょうゆ
		午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキミル いりこ	バナナ	塩
22	金	昼食	夏野菜カレー 小松菜のチーズ和え フルーツ	米、油 すりごま、ごま油	ウインナー、スキミル サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ 小松菜 フルーツ	カレーウ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ しょうゆ
		午後おやつ	キャラメルプリン 牛乳	プリン素、ムースの素	牛乳 牛乳		
23	土	昼食	そうめん 粉ふきいも フルーツ	そうめん じゃがいも	錦糸卵、えび、かまぼこ あおのり	玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ 人参 フルーツ	しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん 塩
		午後おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		
25	月	昼食	ご飯 かぼちゃコロッケ 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、パン粉、小麦粉 マヨネーズ、すりごま	牛ひき肉、サラダチーズ、スキミル ハム、ひじき	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	塩 めんつゆ、コンソメ
		午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
26	火	昼食	ご飯 ボークビーンズ キャベツのごま和え フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 すりごま、砂糖	豚肉、水煮大豆 しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース しょうゆ
		午後おやつ	グラノーラクッキー 牛乳	小麦粉、フルーツグラノーラ、バター、砂糖	卵 牛乳		
27	水	昼食	ご飯 さばの塩焼き きゅうりの酢の物 チンゲン菜のスープ フルーツ	米 砂糖 ごま油	さば しらす干し、わかめ 卵、ベーコン	きゅうり 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	塩 酢、しょうゆ、だしの素 中華だし
		午後おやつ	マーブル蒸しパン 牛乳	米粉、ミックス、油、砂糖	牛乳、スキミル 牛乳		
28	木	昼食	ご飯 麻婆なす パンサンスー フルーツ	米 油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	合ひき肉、みそ 錦糸卵、かまぼこ	なす、玉ねぎ、人参、葉ねぎ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
		午後おやつ	フルーチェ おしゃぶり昆布	フルーチェの素	牛乳 昆布	黄桃缶	
29	金	昼食	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ そうめん汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 そうめん	白身魚 みそ、かつお節	人参、玉ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ 人参、ごぼう、オクラ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ
		午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵		
30	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい。)					

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日には幼児は主食を持って来てください。

○印の日はスプーンを持って来てください。

8月の食育活動

- 1日 冬瓜に触れよう…たんぽぽ組
7日 クラッカーサンド作り…幼児組
21日 おにぎり作り…幼児組
26日 ピーマンの種取り…たんぽぽ組
ゆり…スイカでパフェ、トマトでケチャップ作り
ひまわり…コーンご飯
収穫が出来次第行う予定です。

ドレッシング作り…ゆり組

お泊り保育で夕食のサラダにかけるドレッシング作りをしました。班ごとでかわるがわるボトルでシェイクし、楽しく作りました。ご家庭でも簡単に出来るのでぜひ作ってみてください。

胡麻ドレッシング材料2～3人分

- ・すりごま…大1
・しょうゆ…小1
・マヨネーズ…大1
・酢…小1
・砂糖…小1
・ゴマ油…小1

◎シェイカーで振るか、泡だて器で混ぜ合わせて作ってみてください。

すっぱいもので疲労回復しよう!!

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが梅干しやレモン、酢などの酸っぱいものを食べると唾がたくさん出るため胃が活性化して食欲が出ます。

また、酸っぱいものに含まれる“クエン酸”には、疲労回復や食欲増進の効果があると言われています。
酸っぱい物を食卓に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

△夏を乗り切ろう朝おにぎり△

- ① 塩昆布うめずし
ご飯 + 塩昆布 + 梅干し + いりごま
250g 3g 20g 小1
- ② 梅しらすむすび
ご飯 + 梅干し + ちりめん + かつお節 + 醤油 + 葉ねぎ
250g 20g 10g 2.5g 小1/2 適量
- ③ 梅ときゅうりの酢飯おにぎり
酢飯 + 梅干し + きゅうり + 焼き海苔 + ごま + 白だし
1合分 30g 1本 1枚(細かくする) 小1

朝ごはんを
しっかり
食べよう!