



# 8月給食だより

令和 3年 7月30日 亀田保育園

# 予定献立表

## 今月の目標

～暑さに負けない体力づくりと食事の工夫をしよう。～  
一水分を上手にとろう

暑い日が続くと睡眠不足、だるさなどの症状が出やすくなり、食欲も低下します。冷たいものの摂りすぎも消化機能の低下をまねき夏バテを引き起こします。水遊びや冷房などで体が冷えるので暖かい麺や、みそ汁、スープなどで体を温めましょう。

また、子どもたちは体温調節機能が未発達で汗で水分を失いやすく、夏場の体温管理は注意が必要です。夏バテしないよう、しっかり栄養を摂る対策をしましょう。タンパク質、ビタミンB1、B6、ビタミンCを積極的にとるとよいでしょう。

## げんきをつくる食卓

### 納豆丼(子ども一人分)

- <材料>
- ・米・・・55g
  - ・豚ひき肉・・・35g
  - ・ひきわり納豆・・・35g
  - ・ねぎ・・・27g
  - ・人参・・・18g
  - ・油・・・1cc
  - ・酒・・・1cc
  - ・砂糖・・・1g
  - ・しょうゆ・・・1.5cc
  - ・みそ・・・2g

- <作り方>
- ・ねぎ、人参をみじん切りにする。
  - ・フライパンでひき肉とねぎ、人参のみじん切りを炒める。
  - ・そこに納豆を加え、合わせ調味料を入れ、少し加熱する。
  - ・器にご飯をよそい上にのせていただく。

月	火	水	木	金
2 焼き魚 ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルト 煮豆	3 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄席豆腐汁 果物 浅漬け	4 メンチカツ 春雨サラダ 小松菜のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	5 五目うどん汁 ちくわのパン粉焼き おかか和え 果物 ゆでブロッコリー	6 ミートローフ レタスサラダ エノキのみそ汁 果物 ジャムパン
9 山の日 振替休日	10 ハヤシライス コールスロー ヨーグルト トマト	11 鮭のチーズフライ スパゲティサラダ ほうれん草のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	12 醤油ラーメン汁 ミニドック もやしのナムル 果物 チーズ	13 はんぺんチーズフライ 野菜ソテー わかめスープ 果物 スティックパン
16 アジのさんが焼き 切干大根の炒り煮 麩のみそ汁 ゼリー 煮豆	17 納豆丼 梅和え 夕顔汁 果物 茹でブロッコリー	18 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ワンドンスープ フルーチェ おにぎりデー	19 なめこうどん汁 ちくわの磯辺揚げ たくあんサラダ 果物 ゆで卵	20 たこ焼き風ナゲット フレンチサラダ 卵スープ 果物 ジャムパン
23 麻婆丼 餃子 中華サラダ 果物 トマト	24 【誕生会】 エビフライ シーザーサラダ ポトフ ミニケーキ	25 オムレツ ピーマンとちくわの炒め煮 豚汁 果物 おにぎりデー	26 味噌ラーメン 鮭のムニエル 彩り和え 果物 煮豆	27 鶏のケチャップ煮 チャプチェ ミネストローネ ゼリー プチクロワッサン
30 鮭の照り焼き 野菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 果物 トマト	31 キーマカレー フルーツポンチ 茹でブロッコリー			

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。