



8月給食だより

令和 4年 7月29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。～

ー水分を上手にとろうー

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

魚のお好み焼き風(子ども一人分)

- <材料>
- ・白身魚・・・40g
 - ・塩コショウ・・・少々
 - ・小麦粉・・・適宜
 - ・中濃ソース・・・4g
 - ・マヨネーズ・・・3g
 - ・あおのり・・・0.1g
 - ・かつお節・・・0.2g
 - ★お好みで茹で線キャベツや紅生姜を添えても

- <作り方>
- ・魚に塩コショウをし、小麦粉をまがし油を敷いたフライパンで両面をこんがり焼く。
 - ・魚の上に調味したたれをぬる。
 - ・青のり、かつお節をかける。
 - ・茹でたb線キャベツをしいたり、お好みで紅生姜のをせてもよい。

月	火	水	木	金
1 鶏の塩麴揚げ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルト 茹でブロッコリー	2 ハムフライ かみかみサラダ 寄席豆腐汁 果物 浅漬け	3 高野豆腐の揚げ煮 バンバンジー 小松菜のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	4 五目うどん汁 春巻き おかか和え 果物 煮豆	5 シシャモフライ ジャーマンポテト なすのみそ汁 果物 スティックパン
8 いわしの梅煮 切干大根の炒り煮 麩のみそ汁 ゼリー 茹でブロッコリー	9 夏野菜カレー フルーツポンチ チーズ トマト	10 鮭のチーズフライ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 ゼリー おにぎりデー	11 【山の日】 お休みです	12 卵焼き 豚肉と大根の炒り煮 えのきのスープ 果物 ジャムパン
15 アジのさんが焼き 野菜ソテー 卵スープ 果物 菜飯	16 麻婆豆腐丼 中華サラダ 果物 焼き芋	17 さばのカレー竜田 彩り和え ワンタンスープ フルーチェ おにぎりデー	18 味噌ラーメン 餃子 春雨サラダ 果物 煮豆	19 はんぺんチーズフライ フレンチサラダ わかめスープ 果物 プチクロワッサン
22 肉団子 海藻サラダ もやしのみそ汁 果物 トマト	23 ハヤシライス コールスロー 果物 チーズ	24 魚のお好み焼き風 ピーマンとちくわの炒め煮 大根汁 果物 おにぎりデー	25 かき玉うどん汁 ちくわの磯辺揚げ たくあんサラダ 果物 ゆで卵	26 ミートローフ レタスサラダ ミネストローネ ゼリー ジャムパン
29 ササミのゴマ揚げ おかか和え じゃが芋のみそ汁 果物 わかめご飯	30 【誕生会】 エビフライ ブロッコリーサラダ かに玉スープ ミニケーキ	31 たこ焼き風ナゲット 梅和え なめこ汁 ゼリー 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。