

2023年8月献立表

なるせ保育園(以上児)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1		2		3		4		5	
昼食			御飯、みそ汁(チンゲン菜) 豚肉とごぼうのしくれ煮 にんじんのオレンジサラダ パナナ お茶		御飯、スープ(キャベツ) 鶏肉のバーベキューソース フロッコリーのソテー キウイフルーツ お茶		御飯、五目みそ汁 さけの塩焼き ひじき煮(さつまいも) メロン お茶		牛肉カレーライス・福神漬け キャベツのおかか煮 パナナ お茶		野菜たっぷり親子丼 みそ汁(こまつな・えのき) さつま芋の煮物 パナナ	
午後			牛乳 さつまいも塩バター		牛乳 ホットケーキ・ココア		牛乳 おやつ・ホットドッグ		牛乳 寒天とすいか入りフルーツポンチ		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	7	バナナの日	8	チャーハンの日	9	ハンバーグの日	10		11		12	
昼食	みそカレーラーメン しらすの和え物 パナナ お茶		御飯、すまし汁(こまつな) さばのみそ煮 はるさめサラダ すいか お茶		御飯、オニオンスープ ハンバーグ・ソース(卵) キノコのソテー キウイフルーツ お茶		タコライス スープ(もやし) きゅうりのごま和え パイナップル お茶					厨房メンテナンスデーです。お弁当の持参をお願いします。
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり		牛乳 チャーハン		牛乳 クラッカーマシュマロ		牛乳 マカロニきな粉					
午前	14		15		16		17	パイナップルの日	18	カミカミデー	19	
昼食	ざる中華そば じゃがいもと鶏肉の煮物 パナナ お茶		肉あんかけ丼 みそ汁(キャベツ) ほうれん草とえのき草のお浸し オレンジ お茶		御飯、みそ汁(こまつな) 肉じゃが(鶏肉) かぼちゃのだし浸し キウイフルーツ お茶		御飯、豆腐の味噌汁 白身魚の揚煮(甘酢あん) れんこんとツナきんぴらサラダ パイナップル お茶		ハヤシライス トマトのツナ和え すいか お茶		豚丼 みそ汁(なす・にんじん) ゆで野菜(コマドレシソグ) パナナ	
午後	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		牛乳 バナナケーキ		牛乳 手作り干し芋		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	21		22		23		24		25		26	
昼食	黒醤油ラーメン(チャーシュー) おくらとツナの和え物 オレンジ お茶		御飯、おくらスープ(豆腐) ホイコーロー きゅうりともやしのサラダ キウイフルーツ お茶		御飯、みそスープ イタリアンなカツ パプリカのソテー パイナップル お茶		御飯、みそ汁(えのき) かじきの香草焼き 切干大根としらすの炒り煮 メロン お茶		夏野菜カレーライス・福神漬け おくらとキャベツのお浸し キウイフルーツ お茶		包まない餃子丼 みそ汁(かぼちゃ) じゃがいも炒め パナナ	
午後	牛乳 おにぎり(さけわかめ)		牛乳 ソフトシュークリーム		牛乳 カップケーキ・人参		牛乳 トースト(コーンマヨ)		牛乳 プリン		牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし	
午前	28		29	焼肉の日	30	誕生日会	31	野菜の日	8月の栄養価 エネルギー:557Cal たんぱく質:22.2g 脂質:16.1g カルシウム:228g 塩分:1.5g			
昼食	関西風きつねうどん 鶏肉と野菜の甘酢煮 オレンジ お茶		御飯、わかめスープ 焼肉 きのこのナムル パイナップル お茶		ナポリタン・エビピラフ メンチかつ・コーンスープ トマトとなすのグラタン カップ入りサラダ バケツゼリー		縁日メニューです☆ お楽しみに☆				*材料、献立の変更がある場合があります。	
午後	牛乳 おさかなごはん		牛乳 白ごまクッキー		牛乳 元気ヨーグルト		牛乳 縁日メニューです☆					

△食中毒について△

食中毒は、主に原因となる細菌(サルモネラ菌など)が食品に付着し、それが増殖することで起こります。細菌は最初から食品に付着していることもありますが、調理する人などからうつることもあります。食中毒は一年を通して発生しますが、気温の高い夏は、細菌が増殖しやすく、食品の劣化も速いことから、食中毒が起こりやすくなります。

そのために…「つけない・増やさない・やっつける」が大切です。

手洗いをしっかりし、できれば新鮮な肉・魚を購入し、適切な温度で保存し、しっかり加熱し、調理後はすぐに食べるか、冷蔵庫に入れるなどし、食中毒を防ぎましょう!

☆お盆☆

もう少しで、お盆ですね。お盆は、日本に古くから伝わる先祖を供養する風習です。お盆の期間は、先祖を思い、ごちそうを囲む習慣があります。精進料理が多く、団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。お盆特有の商品や料理を受け継ぎ、みんなで囲む食卓を楽しみながら、お盆をすごしていけるといいですね!

🍃野菜を食べよう🍃

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人では1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう!

【理想的な野菜摂取量】

☆1~5歳:240g ☆6~7歳:270g
☆8~9歳:300g ☆10歳以上:300g

☆7日:バナナの日 ☆8日:チャーハンの日
 ☆17日:パイナップルの日
 ☆18日:カミカミデー
 ☆29日:焼肉の日
 ☆30日:誕生日会
 ☆31日:縁日メニュー・野菜の日

本格的に暑い日が続く、夏バテや熱中症など体調を崩しやすい季節がやってきました。暑さが原因で、食欲がわかないという人も多いのではないでしょうか。冷たいものを取りすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。お盆も近いので、旬の食材を取り入れ、朝食をしっかり摂り、十分な睡眠を摂り、生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

