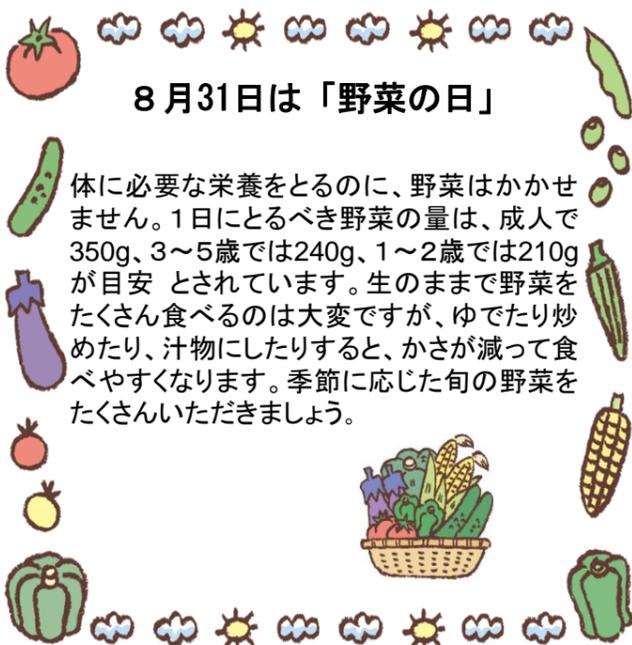




いよいよ夏本番となりました。楽しい保育園の夏祭りもうすぐですね。今年も美味しい夏祭りメニューを提供していきたいと思えます。保育園のカレーの中にお花の形に切り取った人参があります。子ども達のお話しによるとその人参を食べると願い事が叶うんだよと教えてくれました。子ども達のかわいらしく、豊かな発想はちょっとしたきっかけですね。是非夏祭りのカレーもご賞味ください。



8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきましょう。



レンジDE茶巾蒸し

- 茶巾約6個分
- ・豆腐...300g
- ・鶏挽肉...150g
- ・卵...1個
- ・人参...1/3本
- ・すりおろし生姜...少々
- ・塩コショウ...少々
- 中華風あん
- ☆水...150cc
- ☆長ネギ...1/3本
- ☆中華風顆粒だし...大さじ1弱
- ☆ごま油...少々
- ☆水溶き片栗粉...少々



- ①人参を細切りにし、ラップでくるみ600wレンジで3分ほど加熱します
- ②豆腐は粗くほぐしザルに5分ほどあげておきます
- ③水気を切った豆腐・卵・鶏ひき肉・すりおろし生姜・塩コショウをふり、よく混ぜ合わせます
- ④ボウルの中約6等分にラップで茶巾にします
- ⑤600wレンジで約5分茶巾を加熱します
- ⑥茶巾を加熱している間に長ネギを切り、タッパーに水、中華風顆粒だしをいれ、600wレンジで1分加熱します
- ⑦⑥が熱くなったら水溶き片栗粉をいれ40秒ほどまた加熱します
- ⑧蒸気に注意しながらラップを外し、茶巾豆腐をお椀にもり中華風あんとごま油をかけて完成です

旬の食材

とうもろこし

日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で、野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と並んで主食としても知られ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子どものおやつにも最適です。



食育クイズ

Q 枝豆は成長すると何になる？

- ①大豆 ②そら豆 ③ピーナッツ

A 正解は①。枝豆は豆が未成熟な状態で、大豆になる前に早めに収穫されたものです。大豆に比べてカロリーが低く、大豆に含まれていないビタミンCやベータカロテンも含まれています。



8月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (水) 学びの教室	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・スイカ	おかゆ・キャベツのうま煮・人参のだし煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳
2日 (木)	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・玉ねぎの味噌汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	ピザ 牛乳 クロワッサン
3日 (金)	エビとイカのチリソース煮温野菜添え・切り干し大根の煮物・ニラと卵の味噌汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (土) 夏祭り	おでん・ほうれん草のなめたけ和え・豚汁・バナナ	おかゆ・高野豆腐のうま煮・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日 (月)	肉野菜炒め・ところてん・オクラ納豆・すまし汁・スイカ	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 いももち
7日 (火)	赤魚の煮つけ・パンパンジーサラダ・すいとん汁・オレンジ	おかゆ・白菜のだし煮・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日 (水) 学びの教室	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・小松菜の白和え・キャベツのうま煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
9日 (木) オープン保育	流しそうめん・わかめの酢のもの・鶏の唐揚げ・フライドポテト・キウイ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
10日 (金) 終業式	ポークカレー・コールスローサラダ・ウインナーソーテー・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
13日 (月)	鶏の唐揚げ五目甘酢あんかけ・ほうれん草のおかか和え・そうめん・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (火)	煮しめ・ナスの揚げだし・野菜ラーメン・バナナ	おかゆ・人参のうま煮・ほうれん草のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
15日 (水)	夏野菜のかき揚げ・ほうれん草のおひたし・冷奴・そうめん・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のだし煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (木)	ブルコギ・小松菜のおひたし・うどん・キウイ	おかゆ・小松菜の柔らか煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (金)	マーボー豆腐・鶏ささみとわかめの酢のもの・ほうれん草のおひたし・白菜の味噌汁・キウイ	おかゆ・豆腐のうま煮・白菜のクタクタ煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ジャムパン
18日 (土)	サバと大根の煮物・ほうれん草のおひたし・鶏汁・バナナ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (月) 始業式 人形劇鑑賞会	煮込みハンバーグ根菜添え・サラダスパゲティ・ポトフ・キウイ	おかゆ・人参のだし煮・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
21日 (火) 誕生会	五目枝豆ご飯・ユウリンチ・フライドポテト・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (水) 英語教室	豚しゃぶサラダ・わかめの酢のもの・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・キャベツのだし煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (木)	餃子・ひじき煮・キノコ汁・スイカ	おかゆ・人参のうま煮・白菜のクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
24日 (金) 習字教室	タラフライ千切りキャベツ添え・ナムル・えのきの味噌汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・キャベツのだし煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 麦茶 とうもろこし
25日 (土)	肉じゃが・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・バナナ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草うま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (月)	チャプチェ・引き昆布煮・なめこの味噌汁・ぶどう	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・筑前煮・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 枝豆
29日 (水) 学びの教室	鮭のホイル焼き・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・キウイ	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (木) スイミング ふれあい広場	春巻き温野菜添え・茶わん蒸し・すまし汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日 (金) 避難訓練	しゅうまいと温野菜添え・炒り豆腐・卵スープ・バナナ	おかゆ・豆腐のうま煮・人参とブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ゼリー

<< 今月の目標 >> よく噛んで食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節