



令和元年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

祭りのお囃子や太鼓が聞こえる季節を迎え、夏本番となりました。先月行った流しそうめんではとても上手に箸を使いそうめんをいっぱい食べてました。また保育園のミニトマトやきゅうりを収穫し、とれたての夏野菜を美味しくいただきました。今月も子ども達と夏ならではの食の楽しさを共有出来たらいいなあと思います。お盆期間中はごちそうを食べたり、いっぱい遊んだり賑やかな日々が続くと思いますが、出来るだけ生活リズムを崩さないようにしましょう。

### 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 (木)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・キャベツの味噌汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草の白和え風・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ゼリー
2日 (金)	餃子・春雨サラダ・わかめの味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
3日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・そうめん汁・スイカ	おかゆ・人参グラッセ・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
5日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・厚揚げのチーズ焼き・ミネストローネ・スイカ	おかゆ・根菜のトマト煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 いももち
6日 (火) 避難訓練	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・もやしとハムの酢のもの・えのきの味噌汁・スイカ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
7日 (水) 学びの教室	コロケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・かきたま汁・スイカ	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・ポイルエッグ・マカロニサラダ・すまし汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 ピザ
9日 (金)	冷やし中華・ほうれん草のおかか和え・オクラの味噌汁・スイカ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参と豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
10日 (土) 夏祭り	おでん・小松菜のなめたけ和え・豚汁・バナナ	おかゆ・大根の和風煮・小松菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
13日 (火)	ねばねばそうめん・煮しめ・かき揚げ・スイカ	おかゆ・人参のだし煮・根菜の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
14日 (水)	野菜ラーメン・鶏の磯部揚げ・酢のもの・スイカ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (木)	マーボー豆腐・ところてん・ポイルサラダ・わかめスープ・スイカ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
16日 (金)	豚しゃぶサラダ・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (土)	肉じゃが・はんぺんチーズベーコン巻き・ほうれん草のバター炒め・わかめの味噌汁・オレンジ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
19日 (月)	袋煮と大根の煮物・ほうれん草のおひたし・冷奴・えのきの味噌汁・スイカ	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
20日 (火) カレークッキング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
21日 (水) 学びの教室	肉野菜炒め・納豆・人参とツナの卵とじ・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	菓子・牛乳	菓子 牛乳
22日 (木)	野菜のかき揚げ・イカの唐揚げ・小松菜の白和え・そうめん汁・バナナ	おかゆ・小松菜の白和え風・根菜のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スコーン
23日 (金) 習字教室	ホッケの唐揚げ温野菜添え・ひじき煮・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
24日 (土)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ひじき煮・すいとん汁・スイカ	おかゆ・大根のうま煮・白菜の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (月) 誕生会	流しそうめん・五目御飯・ユーリンチ・フライドポテト・ミニバーベキュー・ポイルサラダ・ゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
27日 (火)	鶏ささみ梅しそカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・マカロニ入りミネストローネ・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	餃子の皮ピザ 牛乳
28日 (水)	しゅうまい温野菜添え・ほうれん草のナムル・かきたま汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
29日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ウインナーソテー・コンソメスープ・バナナ	おかゆ・根菜のマッシュ・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳 麦茶
30日 (金)	サバと大根の煮物・鶏ささみとわかめの酢のもの・せんべい汁・キウイ	おかゆ・大根の柔らか煮・高野豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	とうもろこし 牛乳
31日 (土)	チキン南蛮タルタルソース添え・春雨サラダ・かぼちゃスープ・スイカ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

### お盆の精進料理

夏のお盆には、精進料理を食べ、仏さまにお供えする慣習があります。精進料理は、仏教で殺生を禁ずるという意味から肉や魚を使わず、野菜や豆類を使って作ります。甘味・酸味・塩味・辛味・苦味の五味、赤・青・黄・黒・白の五色、煮る・焼く・蒸す・揚げる・生食の五法の考えにしたがって調理され、お膳に盛ってお供えします。



### カルピスゼリー

夏のおやつにぴったりなゼリーです。ゼラチン液を作ってからカルピスと混ぜるので通常のゼリーよりも早く固まります。

- 材料
- ・カルピス原液…150cc
  - ・水(希釈用)…300cc
  - ・ゼラチン…5g
  - ・水…50cc
  - ・フルーツ缶…お好み



### 夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん(鉄分)が不足しないよう注意し、「し」よくよく(食欲)が増すよう酸味や香味野菜などをじょうずに活用し、「な」っとう(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう(胃腸)にやさしい食事のとり方を心がけましょう。



### 旬の食材

### なす

一般的な種類は、濃い紫色のつやつやした実が特徴です。長なすが一般的ですが、京野菜の加茂なすなど丸い形のものもあります。体を冷やす作用があるので、暑いときに涼をもたらしますが、食べ過ぎには注意しましょう。焼く、揚げる、炒める、煮ると様々な調理法に向いており、カレーなどに入れると子どもも食べやすくなります。



### << 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

9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1

今日は何の日?

8月31日は  
野菜の日

「や(8)さい(31)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会をはじめとした9団体が野菜をたくさん食べてもらうために決めました。毎年、各地で野菜をPRする催しがおこなわれ、野菜に親しむ絶好の機会となっています。この機に、意識して野菜をとるように心がけましょう。

26