



夏本番となりました。先月は園収穫できゅうり・トマト・ナスなどさまざまな夏野菜が収穫出来ました。夏野菜という苦手な園児が多いのですが、自分達で育てた野菜は特別なようでおかわりしてくれる子もいました。今月はお祭りイメージのメニューや夏ならではの献立を取り入れてますので、美味しくいただきたいと思います。

### お盆の精進料理

お盆には仏さまに、肉や魚など、動物性の食品を使わずに作った精進料理が供えられます。仏教では生きものの殺傷が禁じられているため、献立は大豆製品や野菜が中心の汁三菜。先祖への感謝と供養の意味が込められています。

### オレンジゼリー

保育園の誕生会メニューのゼリーです。アガーという海藻主原料の製菓材料を使っています。常温でも固まるので夏場のゼリー作りにはとても重宝します。リンゴやブドウジュースでも出来ますので、喉ごしの良いゼリーをお楽しみください。

**\*\*\*材料\*\*\***  
 ・オレンジジュース…500cc  
 ・アガー…8g  
 ・砂糖…30g  
 ・みかん缶、桃缶など

### 今日は何の日?

8月31日は「野菜の日」

「8(や)3(さ)1(い)」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など9団体が制定。野菜をたくさん食べる日にしましょう。

- ①アガーと砂糖をよく混ぜ合わせておきます
- ②ジュースを鍋に入れ①を少しずつ加えながら混ぜます
- ③鍋を加熱し必ず沸騰させます
- ④容器に入れてから粗熱をとります。そして冷蔵庫で冷やして出来上がりです

### 旬の食材

ナス

インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12~15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げたし、麻婆なすなどの炒めものやバス・カレーの具などにも向いています。

### 8月予定献立のお知らせ

月	曜	献立名	離乳食	栄養成分	アレルギー(注)
1日	(火)	マーボー豆腐・春雨サラダ・ほうれん草のおひたし・大根の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー(注)
2日	(水)	肉団子と夏野菜の甘酢あんかけ・ひじきの煮物・すまし汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	糖質55g	卵アレルギー
3日	(木)	さばと大根の煮物・ほうれん草の白和え・卵焼き・豚汁・果物(未満児:鶏と大根の煮物)	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の白和えペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
4日	(金)	鮎フライ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	糖質55g	卵アレルギー
5日	(土)	コロケ千切りキャベツ添え・筑前煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいもマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
7日	(月)	ひじき入り豆腐ハンバーグ温野菜添え・かぼちゃの煮つけ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・かぼちゃのペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
8日	(火)	テリヤキチキンほうれん草添え・引き戻し煮・オクラとトマトの卵スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
9日	(水)	赤魚の煮つけほうれん草のおひたし添え・パンパンジーサラダ・キャベツと豆腐の味噌汁・果物(未満児:鶏と豆腐のうま煮)	おかゆ・ほうれん草のペースト・高野豆腐のうま煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
10日	(木)	チキンカレー・アスパラベーコン巻き・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
12日	(土)	焼きビーフン・ほうれん草の白和え・なめこスープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
14日	(月)	天ぷら・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・さつまいものうま煮・ほうれん草のだし煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
15日	(火)	冷やし中華・煮しめ・わかめスープ・果物	おかゆ・人参のだし煮・高野豆腐の柔らかから煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
16日	(水)	春巻きブロック添え・わかめの酢のもの・オクラと豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・ブロックリー・うま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
17日	(木)	唐揚げと温野菜・ほうれん草のおかか和え・かぼちゃの冷製スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・かぼちゃのペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
18日	(金)	おでん・納豆・もやしとハムの酢のもの・鶏汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・人参のうま煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
19日	(土)	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・若竹汁・果物	おかゆ・じゃがいもマッシュ・キャベツの甘煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
21日	(月)	赤だしハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロックリーのかきた煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
22日	(火)	タンドリーチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・唐揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
23日	(水)	鮎の塩焼きほうれん草おひたし添え・親子煮・けんちん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・根菜のうま煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
24日	(木)	夏野菜ミートグラタン・ポイルスティックサラダ・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のすり煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
25日	(金)	習字教室	鶏と大根の煮物・ほうれん草の白和え・せんべい汁・果物	糖質60g	卵アレルギー
26日	(土)	高野豆腐の含め煮・三色納豆・キャベツとわかめの酢のもの・春雨スープ・果物	おかゆ・高野豆腐の柔らかから煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
28日	(月)	人参肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り豆腐煮・玉葱のすまし汁・果物	おかゆ・人参のだし煮・豆腐のペースト・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
29日	(火)	餃子ほうれん草のおひたし添え・春雨サラダ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
30日	(水)	塩昆布の焼き込みご飯・唐揚げ・フライドポテト・焼きそば・ポイルサラダ・豆腐のすまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものペースト・ブロックリーのうま煮・すまし汁	糖質60g	卵アレルギー
31日	(木)	スイミング	野菜の肉巻きブロック添え・サラダパグティ・かぼちゃスープ・果物	糖質60g	卵アレルギー

<< 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)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
524kcal	19.5g	15.6g	563kcal	23.2g	15.6g