



8月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	ゼリー	食パン ウィンナー炒め トマトスープ パナナ	鮭のりおにぎり 牛乳
2	水	ジュース	ごはん おくすかけ ひじき煮 オレンジ	ジャージャー麺 お茶
3	木	ヨーグルト	うどん さば竜田揚げ 野菜ソテー パナナ	とうもろこし 牛乳
4	金	せんべい	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツの炒り煮 すいか	カステラ お茶
5	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
6	日			
7	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	フルーツポンチ クラッカー 牛乳
8	火	ゼリー	パン あじの梅チーズ焼き きのごソテー パナナ 牛乳	コーンチャーハン お茶
9	水	ジュース	ごはん ねぎと豚肉炒め かぼちゃの味噌汁 メロン	パウムクーヘン 牛乳
10	木	ヨーグルト	うどん いわしのごま焼 夏野菜甘酢あえ パナナ	かぼちゃ蒸しパン お茶
11	金		山の日	
12	土	クラッカー 牛乳	ごはん 切り干し大根煮 味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
13	日			
14	月	せんべい	ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	ゼリー せんべい
15	火	ゼリー	食パン ウィンナー炒め トマトスープ パナナ	しらすおにぎり 牛乳
16	水	ジュース	ごはん おくすかけ ひじき煮 オレンジ	ジャムサンドパン お茶
17	木	ヨーグルト	うどん さば竜田揚げ 野菜ソテー パナナ	チーズパイ 牛乳
18	金	せんべい	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツの炒り煮 すいか	塩焼きそば お茶
19	土	クラッカー 牛乳	そぼろ丼 すまし汁 パナナ	せんべい ジュース
20	日			
21	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 オレンジ	レモンケーキ 牛乳
22	火	ゼリー	パン あじの梅チーズ焼き きのごソテー パナナ 牛乳	マドレーヌ お茶
23	水	ジュース	ごはん ねぎと豚肉炒め かぼちゃの味噌汁 メロン	たぬきうどん 牛乳
24	木	ヨーグルト	うどん いわしのごま焼 夏野菜甘酢あえ パナナ	鶏五目ごはん お茶
25	金	せんべい	ごはん 卵焼き 油揚げの煮物 すいか	きな粉トースト 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	ごはん 切り干し大根煮 味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
27	日			
28	月	せんべい	ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ オレンジ	とうもろこし 牛乳
29	火	ゼリー	食パン 豚肉スパイシー焼 アスパラサラダ パナナ 牛乳	うめおにぎり お茶
30	水	ジュース	エビピラフ チキンカツトマトソース フロッキーサラダ メロン	メロンパン 牛乳
31	木	ヨーグルト	うどん 干草焼き なすの煮びたし パナナ	豚丼 お茶

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3歳以上	607	21.9	17	2.1
3歳未満	541	18.9	14.3	1.7

～食育活動～

- 8月3日(木) うぐいす とうもろこし皮むき
- 8月10日(木) きじ かぼちゃ蒸しパン
- 8月23日(水) つる うどん作り
- 8月28日(月) はと とうもろこし皮むき

—郷土料理(おくすかけ)について—

郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、その土地にあった食べ物として作られ、地域や家庭の食文化として伝えられてきました。

宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる「おくすかけ」という郷土料理があります。お盆やお彼岸に食べる料理で、干し椎茸ののどし汁をだしに、数種類の野菜や豆麩、豆腐などを煮込み、うめんを加えてとろみをつけた具だくさんの汁物です。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を回復するポイント

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる