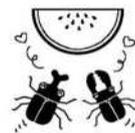


2023年度

8月 むつみキッチン



住吉むつみ保育園

ジメジメと蒸し暑い梅雨が明け、セミの大合唱と共に夏本番がやってきました。今年の夏も、元気に・楽しく過ごすために、夏バテには注意したいですね。暑さで食欲が減ってしまった時は、量より質を重視し、1日3食+おやつで、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう。



☆夏野菜☆

枝豆、ズッキーニ、さやいんげん、パプリカ、ニラ、水菜、ししとうにんにくなど

夏バテ予防の食事のpoint...

- ・疲労回復に▶たんぱく質▶豚肉・魚・卵・大豆・乳製品など
- ・エネルギー変換に必要な▶ビタミンB群▶豚肉・うなぎ・枝豆・大豆製品など
- ・免疫力向上に▶ビタミンC▶ブロッコリー・パプリカ・レモン・キウイ・いちごなど
- ・汗で流れてしまいがちな▶ミネラル▶きゅうり・トマトなど生野菜や果物
- ・食欲増進に▶クエン酸▶柑橘類・梅干し・酢など

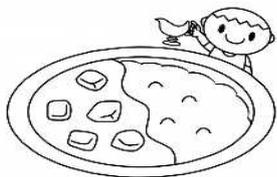
8月31日は... やさいの日

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期、身体に必要な栄養素が豊富です!!
(夏野菜は、水分やミネラルを豊富に含んでいるものが多く、火照った身体を冷ます効果などがあります。)
輸入やハウス栽培が増え、野菜も旬を問わず手に入りやすくなりましたが、旬の野菜は、何より美味しく、安価で手に入るのて、積極的に食事に取り入れたいですね。
8月の献立は、夏野菜を沢山盛り込みました!

★8/7・22日は 夏野菜和風カレー

～材料(大人2人・子ども2人分)～

- ・鶏肉 120g
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・人参 1/3本
- ・かぼちゃ 1/8カット
- ・なす 1本
- ・トマト 1個
- ・オクラ 3本
- ・出し汁
- ・カレールー



point...

- ・出し汁で煮ることで、ほんのり和風の優しい味のカレーに仕上がります。
- ・火の通りが早い野菜、煮崩れし易い野菜は、カレールーを投入する前に入れると良いですよ。



毎年、8月のおやつには、「とうもろこしと枝豆」が登場します。(★8/10日)皮付きとうもろこしや、さや付き枝豆が出回るのは、今だけ!ご家庭でも、お子様と一緒に皮剥きをしてみたいかがでしょうか?とっても楽しい食の体験ですよ。

(※0.1歳は、とうもろこしは、芯から外した状態で、枝豆も剥いて提供します。)この時期ならではのおやつを楽しんで欲しいと思います。

2023年度8月献立表※

| | | | |
|------------|------|--------------------------------------|---|
| 1日 (火) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | ぶりの塩麹焼き | ぶり、酒、塩麹 |
| 肉味噌炒め和え | | 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、ゴーヤ、エリンギ、味噌、醤油、三温糖、ごま油 | |
| 切り干し大根サラダ | | 切り干し大根、人参、きゅうり、かにかま、ポン酢、マヨネーズ | |
| すまし汁 | | 白菜、さつま芋、わかめ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 | |
| | すいか | | |
| | おやつ | 海苔ごまクッキー | 小麦粉、バター、砂糖、白ごま、青のり |
| 2日 (水) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 酢鶏 | 鶏肉、しょうが、片栗粉、玉ねぎ、しいたけ、れんこん、赤パプリカ、ピーマン、ケチャップ、酢、醤油、三温糖 |
| | | ブロッコリーとえびの炒め物 | ブロッコリー、カリフラワー、えび、さつま芋、油、塩麹、にんにく |
| | | もやしナムル | もやし、大豆もやし、豆苗、ハム、もみ海苔、鶏ガラ、ごま油、白ごま |
| | | スタミナスープ | ニラ、人参、チンゲン菜、コーン缶、鶏ガラ、にんにく、ごま油 |
| | オレンジ | | |
| | おやつ | オレンジいろいろ | 上新粉、砂糖、オレンジジュース |
| 3日 (木) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 鯛のねぎだれ | 鯛、酒、塩、醤油、ごま油、青ねぎ |
| | | かぼちゃのおかか和え | かぼちゃ、チンゲン菜、かつお節、醤油 |
| | | ひじきの梅煮 | ひじき、大豆、人参、ごぼう、油揚げ、糸こんにゃく、いんげん、かつお出汁、梅干し、醤油、三温糖 |
| | | 高野豆腐の味噌汁 | 高野豆腐、大根、しめじ、キャベツ、かつお昆布出汁、味噌 |
| | バナナ | | |
| | おやつ | パインケーキ | 小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、パイン缶 |
| 4日 (金) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 鶏つくね | 鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、かつお出汁、塩、しょうが、片栗粉、ケチャップ |
| | | 厚揚げ大根 | 厚揚げ、大根、人参、糸こんにゃく、しめじ、さぬさや、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 |
| | | みかん甘酢 | 春雨、わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、塩、三温糖 |
| | | もずくの麦みそ汁 | もずく、白菜、人参、長芋、かつお昆布出汁、麦みそ |
| | オレンジ | | |
| | おやつ | 青のりポテト | じゃが芋、青のり、塩 |
| 5日 (土) | 昼食 | 親子丼 | 米、鶏肉、卵、玉ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、みつ葉 |
| | | 夏野菜の焼き漬し | かぼちゃ、なす、オクラ、ズッキーニ、高野豆腐、かつお出汁、醤油、しょうが、かつお節 |
| | | 白菜のゆかり和え | 白菜、もやし、枝豆、ゆかり |
| | | すまし汁 | わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 |
| | | バナナ | |
| | おやつ | ツナマヨトースト | 食パン、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、ピザ用チーズ |
| 7日 (月) | 昼食 | ★夏野菜和風カレー | 米、鶏肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、オクラ、トマト缶、かつお昆布だし、カレールー |
| | | ツナ入り卵焼き | 卵、ツナ缶、ほうれん草、白ねぎ、かつお出汁、醤油 |
| | | カリカリ大豆サラダ | 大豆、醤油、片栗粉、レタス、きゅうり、しらす、酢、油、三温糖、塩 |
| | | すいか | |
| | | レモンゼリー | アガー、ミネラルウォーター、グラニュー糖、レモン、レモン汁 |
| 8日 (火) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 豚肉のカラフル生姜焼き | 豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、しょうが、醤油、酒、三温糖 |
| | | なすのおかかぼん酢 | なす、オクラ、えのき、かつお節、ぼん酢 |
| | | 納豆和え | 白菜、ニラ、しらたき、納豆、醤油 |
| | | 豆腐のみそ汁 | 豆腐、わかめ、人参、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌 |
| | オレンジ | | |
| | おやつ | シリアルクリスピー | コーンフレーク、マシュマロ、バター |
| 9日 (水) | 昼食 | パン | ロールパン |
| | | 鮭のチーズ焼き | 鮭、酒、塩、ピザ用チーズ、パセリ粉 |
| | | ごぼうサラダ | ごぼう、人参、しらたき、水菜、コーン缶、マヨネーズ、酢、醤油、白ごま |
| | | ズッキーニのマリネ | ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、レタス、ベーコン、コンソメ、オリーブ油 |
| | | コンソメスープ | じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、ウインナー、コンソメ |
| | バナナ | | |
| | おやつ | ちんすこう | 小麦粉、ラード、砂糖 |
| 10日 (木) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 焼き鳥 | 鶏肉、醤油、三温糖、酒、みりん |
| | | 小松菜とトマトの卵炒め | 小松菜、トマト、卵、ハム、醤油、にんにく、油 |
| | | キャベツのごまマヨネーズ | キャベツ、ちくわ、人参、マヨネーズ、醤油、白ごま |
| | | 里芋のみそ汁 | 里芋、大根、玉ねぎ、油揚げ、なめこ、かつお昆布出汁、味噌 |
| | オレンジ | | |
| | おやつ | ★とうもろこしと枝豆 | とうもろこし、枝豆 |

| | | | |
|------------|-----|--|--|
| 12日 (土) | 昼食 | 肉豆腐丼 さつま芋のきんぴら 卵の大根おろしあんかけ すまし汁 バナナ | 米、豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、塩こしょう、焼肉のタレ、醤油、三温糖 さつま芋、人参、醤油、三温糖、みりん、酒、ごま油、黒ごま 卵、大根、塩、白だし、みりん、めんつゆ、片栗粉 大根、人参、里芋、かまぼこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 |
| | おやつ | 焼肉ロールパン | ロールパン、牛肉、キャベツ、醤油、三温糖、みりん、にんにく、マヨネーズ |
| 14日 (月) | 昼食 | 梅じゃこごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草のごま糎和え すまし汁 バナナ | 米、梅干し、大葉、しらす、白ごま、昆布 鯖、味噌、三温糖、みりん、酒 ほうれん草、もやし、人参、糎、醤油、三温糖、白ごま 冬瓜、鶏肉、わかめ、オクラ、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩 |
| | おやつ | マカロニきな粉 | マカロニ、かぼちゃ、きな粉、砂糖、塩 |
| 15日 (火) | 昼食 | ごはん 中華炒め さつま芋昆布 わかめ甘酢 卵スープ オレンジ | 米 牛肉、ニラ、もやし、人参、しいたけ、たけのこ、鶏ガラ、醤油、酒、にんにく、ごま油 さつま芋、刻み昆布、しらたき、かつお出汁、醤油、三温糖 わかめ、トマト、きゅうり、じゃこ、酢、三温糖、塩 白菜、えのき、かにかま、卵、鶏ガラ、片栗粉 |
| | おやつ | 黒糖パン | 強力粉、ドライイースト、黒砂糖、塩、油、 |
| 16日 (水) | 昼食 | ごはん ぶりの塩麴焼き 肉味噌炒め和え 切り干し大根サラダ すまし汁 バナナ | 米 ぶり、酒、塩麴 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、ゴーヤ、エリンギ、味噌、醤油、三温糖、ごま油 切り干し大根、人参、きゅうり、かにかま、ポン酢、マヨネーズ 白菜、さつま芋、わかめ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 |
| | おやつ | チーズクッキー | 小麦粉、バター、砂糖、粉チーズ |
| 17日 (木) | 昼食 | ごはん 酢鶏 ブロッコリーとえびの炒め物 もやしナムル スタミナスープ オレンジ | 米 鶏肉、しょうが、片栗粉、玉ねぎ、しいたけ、れんこん、赤パプリカ、ピーマン、ケチャップ、酢、醤油、三温糖 ブロッコリー、カリフラワー、えび、さつま芋、油、塩麴、にんにく もやし、大豆もやし、豆苗、ハム、もみ海苔、鶏ガラ、ごま油、白ごま ニラ、人参、チンゲン菜、コーン缶、鶏ガラ、にんにく、ごま油 |
| | おやつ | バナナきな粉ヨーグルト | ヨーグルト、砂糖、バナナ、きな粉 |
| 18日 (金) | 昼食 | ごはん 鯛のねぎだれ かぼちゃのおかか和え ひじきの梅煮 高野豆腐の味噌汁 バナナ | 米 鯛、酒、塩、醤油、ごま油、青ねぎ かぼちゃ、チンゲン菜、かつお節、醤油 ひじき、大豆、人参、ごぼう、油揚げ、糸こんに、いんげん、かつお出汁、梅干し、醤油、三温糖 高野豆腐、大根、しめじ、キャベツ、かつお昆布出汁、味噌 |
| | おやつ | マーブルケーキ | ホットケーキミックス、豆乳、油、ココア |
| 19日 (土) | 昼食 | ツナマヨねごまんま 和風タッカルビ 水菜のマカロニサラダ 麦みそ汁 オレンジ | 米、かつお節、ごま、白だし、ツナ缶、マヨネーズ、もみ海苔、かつお昆布だし 鶏肉、さつま芋、青ねぎ、焼肉のタレ、粉チーズ、もみ海苔 マカロニ、しらす、大葉、バター、梅昆布茶、醤油 キャベツ、木綿豆腐、かつお昆布出汁、麦みそ |
| | おやつ | ザバランサンド | ロールパン、ホイップクリーム、バナナ、パイン缶、白桃缶 |
| 21日 (月) | 昼食 | ごはん 鶏つくね 厚揚げ大根 みかん甘酢 もずくの麦みそ汁 バナナ | 米 鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、かつお出汁、塩、しょうが、片栗粉、ケチャップ 厚揚げ、大根、人参、糸こんに、しめじ、きぬさや、かつお出汁、醤油、酒、三温糖 春雨、わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、塩、三温糖 もずく、白菜、人参、長芋、かつお昆布出汁、麦みそ |
| | おやつ | ひじきクッキー | 小麦粉、バター、砂糖、ひじき |
| 22日 (火) | 昼食 | ★夏野菜和風カレー ツナ入り卵焼き カリカリ大豆サラダ オレンジ | 米、鶏肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、オクラ、トマト缶、かつお昆布だし、カレールー 卵、ツナ缶、ほうれん草、白ねぎ、かつお出汁、醤油 大豆、醤油、片栗粉、シラス、きゅうり、しらす、酢、油、三温糖、塩 |
| | おやつ | フルーツゼリー | アガー、ミネラルウォーター、白桃缶、みかん缶、パイン缶、砂糖 |

| | | | |
|------------|-----|---|---|
| 23日 (水) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 豚肉のカラフル生姜焼き なすのおかかぼん酢 納豆和え 豆腐のみそ汁 バナナ | 豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、しょうが、醤油、酒、三温糖 なす、オクラ、えのき、かつお節、ぼん酢 白菜、ニラ、しらたき、納豆、醤油 豆腐、わかめ、人参、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌 |
| | おやつ | ウインナーパン | 強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ウインナー、ケチャップ、パセリ粉 |
| 24日 (木) | 昼食 | ピラフ | 米、玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン、バター、コンソメ、塩こしょう |
| | | からあげ～BBQソース風～ ゆかりマカロニ ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ | 鶏肉、酒、塩、りんご、トマト缶、りんごジュース、ケチャップ、ウスター、三温糖、にんにく マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、ゆかり ブロッコリー、レタス、コーン、かにかま、マヨネーズ キャベツ、大根、さつまい、マッシュルーム、コンソメ |
| | おやつ | コーンフレーク | 牛乳、コーンフレーク、ケーキシロップ |
| 25日 (金) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 焼き鳥 小松菜とトマトの卵炒め キャベツのごまマヨネーズ 里芋のみそ汁 オレンジ | 鶏肉、醤油、三温糖、酒、みりん 小松菜、トマト、卵、ハム、醤油、にんにく、油 キャベツ、ちくわ、人参、マヨネーズ、醤油、白ごま 里芋、大根、玉ねぎ、油揚げ、なめこ、かつお昆布出汁、味噌 |
| | おやつ | マーマレード蒸しパン | ホットケーキミックス、豆乳、油、マーマレードジャム |
| 26日 (土) | 昼食 | 血うどん | 揚げそば、豚肉、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、鶏ガラ、醤油、ごま油、片栗粉 |
| | | しそ卵焼き 中華きゅうり 中華スープ バナナ | 卵、大葉、白だし、醤油、みりん きゅうり、塩昆布、ごま油、白ごま 豆腐、わかめ、チンゲン菜、鶏ガラ |
| | おやつ | ジャムサンド | 食パン、ブルーベリージャム |
| 28日 (月) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 豚肉の味噌炒め 夏野菜の焼き浸し 白菜のゆかり和え すまし汁 バナナ | 豚肉、大根、れんこん、しめじ、青ねぎ、味噌、醤油、酒、みりん かぼちゃ、なす、オクラ、ズッキーニ、かつお出汁、醤油、しょうが、かつお節 白菜、もやし、枝豆、ゆかり 玉ねぎ、人参、かまぼこ、ほうれん草、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 |
| | おやつ | さつまいもスティック | さつまいも、グラニュー糖 |
| 29日 (火) | 昼食 | パン | ロールパン |
| | | 鮭のチーズ焼き ごぼうサラダ ズッキーニのマリネ コンソメスープ オレンジ | 鮭、酒、塩、ピザ用チーズ、パセリ粉 ごぼう、人参、しらたき、水菜、コーン缶、マヨネーズ、酢、醤油、白ごま ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、レタス、ベーコン、コンソメ、オリーブ油 じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、ウインナー、コンソメ |
| | おやつ | 牛肉レタスチャーハン | 米、牛肉、レタス、卵、醤油、塩、ごま油 |
| 30日 (水) | 昼食 | ごはん | 米 |
| | | 中華炒め さつまいも昆布 わかめ目酢 卵スープ バナナ | 牛肉、ニラ、もやし、人参、しいたけ、たけのこ、鶏ガラ、醤油、酒、にんにく、ごま油 さつまいも、刻み昆布、しらたき、かつお出汁、醤油、三温糖 わかめ、トマト、きゅうり、しらす、酢、三温糖、塩 白菜、えのき、かにかま、卵、鶏ガラ、片栗粉 |
| | おやつ | 全粒粉パン | 強力粉、全粒粉、レーズン、ドライイースト、砂糖、塩、油 |
| 31日 (木) | 昼食 | 梅じゃこごはん | 米、梅干し、大葉、しらす、白ごま、昆布 |
| | | 鯖の味噌焼き ほうれん草のごま麩和え すまし汁 オレンジ | 鯖、味噌、三温糖、みりん、酒 ほうれん草、もやし、人参、麩、醤油、三温糖、白ごま 冬瓜、鶏肉、わかめ、オクラ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 |
| | おやつ | カルピスゼリー | カルピス、寒天、砂糖 |



8月24日(木)
☆お誕生日会メニュー☆
ピラフ
からあげ～BBQソース風～
ゆかりマカロニ
ブロッコリーサラダ
コンソメスープ



※おやつには毎回、牛乳がつきます。

※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を
提供しています。