

# 8月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

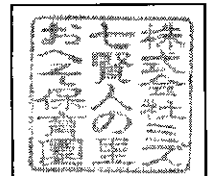
※都合により一部変更することがあります

| 日  | 曜 | 行事予定・旬の食材  | 10時のおやつ   | 昼食                              | 8時のおやつ           |
|----|---|------------|-----------|---------------------------------|------------------|
| 1  | 金 |            | クラッカー     | ごはん 豆腐のチャンプルー 春雨スープ             | 塩おにぎり            |
| 2  | 土 |            | ビスケット     | ロールパン クラムチャウダー パナナ              | ミニドーナツ           |
| 4  | 月 |            | 昆布        | ごはん 白身魚の味噌焼き キャベツの胡麻和え すまし汁     | ふりかけおにぎり         |
| 5  | 火 |            | いりこ       | 豚肉のケチャップ焼き マセドアンサラダ すまし汁        | わらびもち            |
| 6  | 水 | 旬：ビーマン     | ビスケット     | ごはん 鶏肉とビーマンの甘酢炒め 蓮根サラダ たまごスープ   | ちりめんおががおにぎり      |
| 7  | 木 |            | いりこ       | 焼きそば 味噌汁 パナナ                    | 手作りラスク           |
| 8  | 金 |            | 昆布        | クロワッサン 野菜のシチュー ツナマヨサラダ          | しらすとかつおのおにぎり     |
| 9  | 土 |            | 丸ボーロ      | ごはん 牛肉と玉葱の甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁  | ミニ醤油せんべい         |
| 11 | 月 |            | ビスケット     | ごはん 煮魚 やかり納豆 冷奴 味噌汁             | ふりかけおにぎり         |
| 12 | 火 | 国際メニュー：インド | いりこ       | ナン バターチキンカレー コールスロー スープ         | ごま塩おにぎり          |
| 13 | 水 | お盆期間       | バナナ       | 園で注文したお弁当を出します。                 | のり塩おにぎり          |
| 14 | 木 | お盆期間       | ウエハース     | 園で注文したお弁当を出します。                 | 鮭おにぎり            |
| 15 | 金 | お盆期間       | 丸ボーロ      | 園で注文したお弁当を出します。                 | ふりかけおにぎり         |
| 16 | 土 | 夏祭り        | ビスケット     | 園で注文したお弁当を出します。                 | ミニサラダせんべい        |
| 18 | 月 |            | 昆布        | ごはん 高野豆腐 ひじきの煮物 味噌汁             | 鮭おにぎり            |
| 19 | 火 |            | クラッカー     | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜のサラダ 味噌汁        | オレンジゼリー<br>クラッカー |
| 20 | 水 | 旬：茄子       | いりこ       | ごはん 冷やし豚しゃぶ 茄子の甘味噌 わかめスープ       | 青菜とちりめんのおにぎり     |
| 21 | 木 |            | チーズ       | 冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ パナナ              | スティックパン          |
| 22 | 金 | 人気：ピラフ     | 丸ボーロ      | ミックスピラフカレー味 ひじきの和風サラダ 大豆のトマトスープ | ポップコーン           |
| 23 | 土 |            | いりこ       | 豚丼 胡瓜のサラダ じゃがいもの味噌汁             | ごまビスケット          |
| 25 | 月 |            | ビスケット     | <b>お弁当の日</b>                    | 丸ぼろ              |
| 26 | 火 | お誕生会メニュー   | いりこ       | ごはん フライドチキンカレー味 グリーンサラダ 南瓜のスープ  | アリン              |
| 27 | 水 |            | 昆布        | ごはん しらすの卵焼き 切干大根のサラダ 味噌汁        | しそ昆布おにぎり         |
| 28 | 木 |            | カルシウムせんべい | ごはん 白身魚のホイル蒸し ごぼうの金平 味噌汁        | おががおにぎり          |
| 29 | 金 |            | チーズ       | ごはん 鶏団子のおろし 厚揚げとビーマンの甘酢和え 味噌汁   | ふりかけおにぎり         |
| 30 | 土 |            | ビスケット     | ごはん 肉団子の甘酢和え ドレッシングサラダ          | バームクーヘン          |

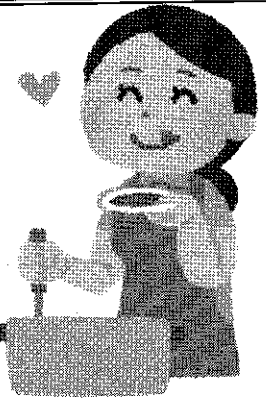


今月の旬や人気メニュー

6日 鶏肉とビーマンの甘酢炒め 12日 国際メニュー料理(インド)  
20日 茄子の甘味噌 25日 お弁当の日 26日 お誕生会メニュー



# 8月のきゅうしょくだよ！



7月の土用の丑の日では・・・

7月17日に行事食として、蒲焼き丼を出しました。今回はうなぎではなく、いわしを使った蒲焼きを作りました。小麦粉をつけて、焼いて、醤油とみりんなどで味をつけて照り焼き風にして、ご飯に盛り付けました。うなぎのようにいわしもふんわり柔らかくなり、子ども達も大好きだったようです。とても簡単な料理の一つなので、お家でもぜひ作ってみてください。

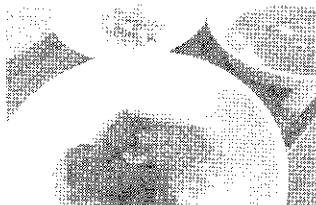
## 蒲焼きレシピ

### 【材料】

- ・いわし(三枚おろし) 40g ・小麦粉 3g
- ・油 1g
- 調味料
- ・砂糖 1g ・醤油 3g ・みりん 3g
- ・しょうが汁 適量

### 【作り方】

- 1、いわしに小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。
- 2、両面焼いたら、全部混ぜた調味料を加えて煮詰め絡める。



いわしでも、うなぎのような美味しさで頂けますよ。

## 手作りおやつレシピ

### ～小豆入りホットケーキ～

7月のおやつに出しました。とても簡単で美味しいホットケーキです！！

### 【材料】

- ・ホットケーキミックス 200g ・卵 1個
- ・牛乳 140cc ・小豆(出来上がっているもの) 70g

### 【作り方】

- 1、全部材料を混ぜます。
- 2、フライパンで混ぜた材料を流し入れて焼く。

## おやつ、どうして必要？

子ども達が給食室の中をのぞきながら、「いい匂いがする～。きょうのおやつなに～？」「それ何作ってるの～？」と、興味深げに聞いてきます。ある時、「おやつってなんであるの？」と聞いてきた年長さん。おやつはどうしてあるのでしょうか？

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中です。1日3回の食事だけでは必要な栄養を摂りきれません。おやつはこうした不足するエネルギーや栄養素を補う補助食として、の役割もっています。それだけでなく、こどもにとって、味覚も育てる大切なものなのです。

おやつは生活を楽しくし、疲れた体を元気にしてくれます。いつも手作りおやつ…とはいきませんが時間がある時に手作りおやつにチャレンジして、親子の愛情を深め、楽しいひと時を過ごすのもいいですね。

## おやつの回数とエネルギー

1～2歳児には午前1回と午後1回、3～5歳児には午後1回与えます。1日におおよそ150～200kcalを目安に考え、夕食など次の食事に影響のない量にします。

## おやつをとるときのポイント

☆食べる時間を考えよう！！

時間を決める事で、メリハリのある生活になり、空腹と満腹のリズムも備わってきます。

☆食べ過ぎに注意！！

袋のまま食べてると、つつい食べ過ぎてしまいます。適量をお皿に分けて少しずつ食べましょう

☆甘味や塩味の強すぎないものを

市販のお菓子には、エネルギー量や塩分相当量、添加物の表示などの情報が載っています。この味になれてしまうと、味の違いが分かりにくくなります