

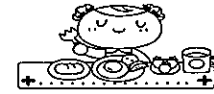
令和元年 8月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	木	チンジャオロースー 干草和え、みそ汁	ごはん	ミルクせんべい ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
2	16 金	夏野菜のドライカレー 伴三糸、牛乳、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	えだまめ ヨーグルト
3	17 土	冷やし親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
5	19 月	魚のマヨネーズ焼き、果物 みそ汁、かぼちゃサラダ	ごはん	せんべい ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳
6	20 火	鶏肉のマリネ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	ヨーグルトセリー 牛乳
7	21 水	柳川もどき、ツナあえ みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	プアマンケーキ 牛乳
8	22 木	筑前煮、炒り卵入り納豆 みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	オニオンブレッド 牛乳
9	23 金	手作りソーセージ ツナサラダ、コンソメスープ	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	アイスクリーム ウエハース
10	24 土	冷やし中華、果物 キャンディチーズ、牛乳	中華めん	サブレ ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
	26 月	肉じゃが、春雨サラダ みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	豆乳プリン 牛乳
13	27 火	煮魚、青菜のナムル みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	ミルクスティックパン 牛乳
14	28 水	豚肉マーマレード焼き、果物 おかか和え、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	アイスココア とうもろこし
15	29 木	麻婆豆腐、わかめスープ 野菜のごまマヨ和え、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	お好み焼き 牛乳
	30 金	チリコンカン、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	ワッフル 牛乳
	31 土	五目そうめん、牛乳 キャンディチーズ、果物	そうめん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶

※ 13日、14日、15日はお盆保育により、3時のおやつはありません。

給食日数 26回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	8月の平均	511Kcal	20.0g	17.9g
	保育園基準	538Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	8月の平均	610Kcal	23.6g	19.3g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

夏の暑さも本格的となってきました。



いわき市からのお知らせです。

### 熱中症に気をつけましょう

気温の上昇などにより生じる身体の適応障害を熱中症といいます。予防には、こまめな水分補給としっかり睡眠をとり、疲れをためないようにしたいですね。また、熱中症予防のための水分としては、水または麦茶が一番です。イオン飲料やジュースは糖分が多く、食事が食べられなくなることもあります。



～カラフル夏野菜で夏バテや熱中症を予防しましょう。

夏野菜の代表といえば、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど！濃く、ハッキリした色の野菜がその特徴です。食欲が落ちるこの季節、カラフルな色や食欲を刺激しますし、含まれている栄養素とその効能は、夏にピッタリです。カラフルな夏野菜で、夏に不足しがちな栄養素を美味しく補給しましょう。

### レシピ紹介

#### 夏野菜のドライカレー

【材料】(幼児一人分)  
豚ひき肉 30g 玉葱 15g  
にんじん 8g なす 8g  
パプリカ赤 4g しょうが 少々  
にんにく 少々 食塩 0.2g  
カレー粉(好みで) 薄力粉 2.5g  
ウスターソース 2g

#### 【作り方】

- ① にんにく、玉葱、にんじん、パプリカは小さめのサイコロに切り、もしくはみじん切りにする。トマト、なすはサイコロ型に切る。しょうがはすり下ろす。
- ② しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒め、ひき肉に火が通ったら、玉葱、にんじん、ピーマンを加え炒める。
- ③ なす、トマト、水を②に入れて煮込み、調味用を加え、小麦粉をふるい入れ水分をとじこめる。

#### ワンポイントメモ

スパイスの香りには、食欲を増進させる効果が期待できます。また、トマトやナス等の夏野菜には、体の熱さをさましてくれる作用があります。豚肉には、夏バテや疲労を防いでくれる働きがあります。夏野菜のドライカレーは夏にピッタリな料理です。