

令和7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	金	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 バームクーヘン
2	土	スパゲティナポリタン、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
4 18	月	トマト肉じゃが、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 メープルラスク
5 19	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 プリンアラモード
6 20	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ひじきの中華和え、果物	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 お好み焼(じゃこ)
7 21	木	照り焼き豆腐ハンバーグ みそ汁、じゃがいもとツナの煮物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 みそ蒸しパン
8 22	金	鮭の西京焼き、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	ウエハース アイスクリーム
9 23	土	冷やし中華、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 えびせん
25	月	厚焼き卵、みそ汁 なすのみそ炒め、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 豆乳もち
12 26	火	鶏肉のオレンジ焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 チーズサンド
13 27	水	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 いちごマフィン
14 28	木	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 コーンフレーク
15 29	金	夏野菜カレー、ごま和え ヨーグルト、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 マドレーヌ
16 30	土	和風スパゲティ、牛乳 スティックチーズ、果物	スパゲティ	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん



給食日数 25回

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	8 月 の 平均	483kcal	19. 2g	15. 3g
	保育園基準	480kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	8 月 の 平均	398kcal	19. 9g	16. 6g
	保育園基準	400kcal	20. 0g	20. 0g

いわき市からのお知らせ

じいじと照いつける太陽



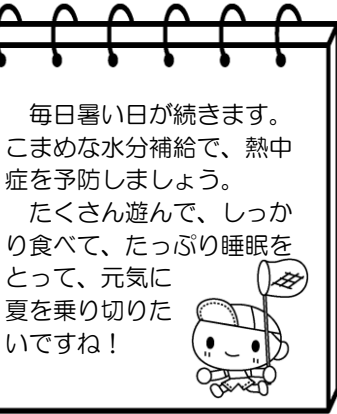
夏本番をおかえました

お 盆

お盆は日本に古くから伝わる先祖を供養する風習。家族や親せきが集まり、精進料理や地域・家庭に伝わるごちそうをお供えた後、ご先祖様を思いながらいただきます。



お盆にキュウリやナスで作る「精霊馬」は、ご先祖様の霊がこの世とあの世を往来する乗り物を模したもので、ご先祖様を迎えるときはキュウリを足の速い馬に見立て、見送るときはナスをゆっくり歩く牛に見立てています。



夏野菜で夏バテ予防!!



夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせないカリウムなどのミネラルが失われがち。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、食べることで水分を補うとともに、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

また、紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、Eなどの栄養素を豊富に含んでいるのも特徴です。



レシピ紹介

～なすのみそ炒め～

【材料】 幼児2人分

なす(小さめ) 1本
ピーマン 10g
人参 6g
油 適量
みそ 小さじ1
さとう 小さじ1強
しょうゆ 小さじ1/5

【作り方】

- ① なすは縦半分にして半月切り、ピーマン・人参は短冊切りにする。
- ② 調味料は合わせておく。(みそが溶きにくいときは、水や酒を少し加えるとよい)
- ③ フライパンに油を熱し、なすを入れて炒める。
- ④ なすに油がまわったら、ピーマン・にんじんを加える。
- ⑤ 野菜に火が通ったら②の調味料を加えて味付ける。

豚肉や挽肉を加えてもおいしい

★ 苦手なお子さんも多い【なす】。皮をむくと口あたりがよくなり、しっかりアク抜きすると独特のえぐみが軽減されます。また油を使った料理や少しこってりした味付けにするのも食べやすくなるポイントです。

