

2023年度 8月のこんだて のしお一丁目保育園

曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1 火	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ) かれいの青のり焼き ラタトゥイユ コーンサラダ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ かれい 牛乳	米 玄米 オリーブ油 ごま じゃがいも サラダ油 砂糖 いちごジャム ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 青のり 人参 れんこん かぼちゃ エリンギ しめじ トマト缶 コーン缶
2 水	麦ごはん みそ汁(もやし・なめこ) 鶏のおろし煮 三杯酢和え 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 しらす炊飯	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 砂糖 サラダ油 ごま油	もやし なめこ 大根 生姜 きゃべつ レタス きゅうり 人参 かぼちゃ 長ねぎ コーン缶
3 木	ごはん みそ汁(おくら・長ねぎ) 鮭の香草焼き なすピーの肉みそ もやしのツナ酢和え	麦茶 牛乳 にんじんジャムサンド	みそ 鮭 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 いりごま にんじんジャム 食パン	おくら 長ねぎ 玉ねぎ セロリ 人参 なす ビーマン 生姜 もやし きゅうり きゃべつ
4 金	ごはん カレースープ ミートローフ トマトとわかめのサラダ きゃべつの磯和え	麦茶 牛乳 果物 じゃがまるくん	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 砂糖 片栗粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん きゃべつ 刻み昆布 トマト きゅうり わかめ もやし コーン缶 海苔 果物
5 土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・人参) 五色和え	麦茶 いりご みぞ焼きおにぎり	鶏ひき肉 かつお節 みそ 煮干し	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも すりごま	いんげん 長ねぎ きゅうり 人参 大根 セロリ レタス
7 月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鶏のマーマレード煮 いんげんとコーンのソテー マッシュポテト	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ケーキミックス	大根 いんげん コーン缶
8 火	玄米ごはん みそ汁(もやし・万能ねぎ) 麻婆豆腐 蒸しなすのねぎソース	麦茶 牛乳 とうもろこし クラッシュゼリー	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし 万能ねぎ たら 人参 長ねぎ なす トマト きゅうり とうもろこし 蕪天 レモン汁 みかん缶
9 水	麦ごはん 沢庵焼 さばの香味焼き いんげんの磯和え 塩かぼちゃ	麦茶 牛乳 トマトケーキ	豚肉 さば 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	にんじん 大根 えのき 長ねぎ にんにく 生姜 いんげん 福苔 かぼちゃ 干ししいたけ
10 木	ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) 炒り鶏 茄子の梅肉和え 人参シリシリ	麦茶 牛乳 カレートースト	みそ 高野豆腐 鶏肉 しらす 豚ひき肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 食パン	きゃべつ 人参 干ししいたけ 大根 いんげん なす きゅうり おくら 梅干 たら 玉ねぎ トマト缶
11 金	山の日 				
12 土	ごはん みそ汁(切干大根・わかめ) 豚の生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつサラダ	麦茶 いりご 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏ひき肉 煮干し 豚肉	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	切干大根 わかめ 生姜 かぼちゃ きゃべつ 人参 玉ねぎ 塩昆布 福苔
14 月	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麩) 洋風肉じゃが きゃべつと大根のサラダ	麦茶 いりご 梅ひじきおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 白玉麩	わかめ 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゃべつ にんにく 梅干し ひじき 海苔
15 火	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ) かれいの青のり焼き ラタトゥイユ コーンサラダ	麦茶 牛乳 ホットケーキ	みそ かれい 牛乳	米 玄米 オリーブ油 ごま じゃがいも サラダ油 砂糖 いちごジャム ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 生姜 青のり 人参 れんこん かぼちゃ エリンギ しめじ トマト缶 コーン缶
16 水	麦ごはん みそ汁(もやし・なめこ) 鶏のおろし煮 三杯酢和え 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 しらす炊飯	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 押麦 砂糖 サラダ油 ごま油	もやし なめこ 大根 生姜 きゃべつ レタス きゅうり 人参 かぼちゃ 長ねぎ コーン缶
17 木	ごはん みそ汁(おくら・長ねぎ) 鮭の香草焼き なすピーの肉みそ もやしのツナ酢和え	麦茶 牛乳 にんじんジャムサンド	みそ 鮭 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 いりごま にんじんジャム 食パン	おくら 長ねぎ 玉ねぎ セロリ 人参 なす ビーマン 生姜 もやし きゅうり きゃべつ
18 金	ごはん カレースープ ミートローフ トマトとわかめのサラダ きゃべつの磯和え	麦茶 牛乳 果物 じゃがまるくん	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 砂糖 片栗粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん きゃべつ 刻み昆布 トマト きゅうり わかめ もやし コーン缶 海苔 果物
19 土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・人参) 五色和え	麦茶 いりご みぞ焼きおにぎり	鶏ひき肉 かつお節 みそ 煮干し	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも すりごま	いんげん 長ねぎ きゅうり 人参 大根 セロリ レタス
21 月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鶏のマーマレード煮 いんげんとコーンのソテー マッシュポテト	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ケーキミックス	大根 いんげん コーン缶
22 火	玄米ごはん みそ汁(もやし・万能ねぎ) 麻婆豆腐 蒸しなすのねぎソース	麦茶 牛乳 とうもろこし クラッシュゼリー	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし 万能ねぎ たら 人参 長ねぎ なす トマト きゅうり とうもろこし 蕪天 レモン汁 みかん缶
23 水	麦ごはん 沢庵焼 さばの香味焼き いんげんの磯和え 塩かぼちゃ	麦茶 牛乳 トマトケーキ	豚肉 さば 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	にんじん 大根 えのき 長ねぎ にんにく 生姜 いんげん 福苔 かぼちゃ 干ししいたけ
24 木	ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) 炒り鶏 茄子の梅肉和え 人参シリシリ	麦茶 牛乳 ピザトースト	みそ 高野豆腐 鶏肉 しらす ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 食パン	きゃべつ 人参 干ししいたけ 大根 いんげん なす きゅうり おくら 梅干 たら 玉ねぎ ビーマン トマト
25 金	ポークカレーライス ミネストローネ キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 冷やし中華	豚肉 ベーコン 鶏肉 ツナ缶 ささみ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油 中華麺	人参 玉ねぎ コーン缶 スキナー かぼちゃ のり セロリ きゃべつ 大根 トマト缶 きゅうり レタス 生姜 トマト
26 土	ごはん みそ汁(切干大根・わかめ) 豚の生姜焼き かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつサラダ	麦茶 いりご 塩こんぶおにぎり	みそ 鶏ひき肉 煮干し 豚肉	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	切干大根 わかめ 生姜 かぼちゃ きゃべつ 人参 玉ねぎ 塩昆布 福苔
28 月	ごはん みそ汁(わかめ・白玉麩) 肉じゃが きゃべつと大根のサラダ	麦茶 いりご 梅ひじきおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 白玉麩	わかめ 玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゃべつ にんにく 梅干し ひじき 海苔
29 火	玄米ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 鮭のごまみそ焼き けんちょう 棒棒鶏	麦茶 牛乳 赤いマカロニ	油揚げ みそ 鮭 豆腐 ささみ ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 サラダ油 マカロニ すりごま	なす 大根 人参 きゅうり トマト 長ねぎ 玉ねぎ トマト缶
30 水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・しめじ) ヤンニョムチキン 夏の三色ナムル 切干の煮物	麦茶 牛乳 ハンブキングッキー	みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 すりごま 薄力粉 パター	かぼちゃ しめじ いんげん 人参 もやし 切干大根
31 木	ごはん みそ汁(えのき・わかめ) 肉団子黒酢あん いんげんと人参のごま炒め 豆腐となすのなべしぎ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	みそ 豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 上新粉 砂糖 いりごま ごま油 サラダ油 グラニュー糖 食パン パター	えのき わかめ 生姜 玉ねぎ いんげん 人参 なす

※献立は都合により変更する場合があります。

毎日暑いですが、なんだか体がだるだる……になっていませんか？

そんな時には豚肉がおすすです。豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1がたっぷり含まれています。

ビタミンB1は糖質を燃やして、エネルギーに変える時に必要な水溶性のビタミンです。ビタミンB1が不足すると体を動かすエネルギーが上手に作れなくなるため、エネルギー不足になり疲労やだるいといった症状が現れます。ビタミンB1は水溶性のため茹でると煮汁に流れ出てしまうため、ゆで豚サラダにしたら煮汁はみそ汁に再利用したり、煮汁ごと食べてしまうスープやカレーにしたりすると上手にビタミンB1を体に取り入れることが出来ます。また、玉ねぎなどの香味野菜に含まれるアリシンという成分はビタミンB1の吸収を促進させる働きがあるため、玉ねぎとの炒め物なども相性がばっちりです！まだまだ暑い日が続きますが、元気に乗り切ってくださいませ！

