

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、引き続き水分をこまめに摂るように心掛けましょう。夏は、汗をかくて水分、ナトリウムや鉄分を排出しやすくなっています。水分、塩分、鉄分を意識的に摂取することと、バランスのとれた食事、十分な睡眠が大切です。



令和 2年 8月



献立予定表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
1	土	発芽玄米ごはん	魚のオープン焼き 南瓜のごまサラダ 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
3	月	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き もやしとにらの和え物 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	ロックビスケット 牛乳	
4	火	おにぎり (発芽玄米)	冷やしそうめん 若鶏の唐揚げ 果物(スイカ)	みかん缶	米粉のほうれん草とバナナケーキ スキムミルク	
5	水	炒り玄米ごはん	鮭の塩トマト焼き 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	ボンデ黒ごま 牛乳	
6	木	発芽玄米ごはん	チキンのマスタード焼き オクラときゃべつのごま和え なすのみそ汁 果物(オレンジ)	パイ缶	ツナロールサンド 牛乳	
7	金	炒り玄米ごはん	野菜たっぷりキッシュ 変わりサラダ 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	のり塩バター芋もち スキムミルク	
8	土	発芽玄米ごはん	西京焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ホワイトボンチ	
11	火	発芽玄米ごはん	チキンナゲット 切干ツナサラダ オクラのみそ汁 果物(スイカ)	バナナ	乳が色のチーズ蒸しパン スキムミルク	
12	水	炒り玄米ごはん	肉じゃが 小松菜の煮浸し すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	フレンチトースト 牛乳	
13	木	ナスカレー (発芽玄米)	マカロニサラダ えのきとわかめのスープ 果物(スイカ)	お菓子	とうもろこし 牛乳	
14	金	発芽玄米ごはん	煮魚 オクラのおかか和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	ヨーグルト和え	
15	土	お弁当の日 🍱🍱🍱🍱🍱				
17	月	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き スパサラ 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
18	火	ロールパン	ポテトグラタン風 豆腐サラダ ミネストローネスープ 果物(キウイ)	みかん缶	みたらし団子 牛乳	
19	水	炒り玄米ごはん	白身魚フライ コールスロー オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	バナナソフトクッキー 牛乳	
20	木	ビビンバ丼 (発芽玄米)	きゅうりのポリポリ かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	フルーツ寒天	

21	金	炒り玄米ごはん	重ね焼き オクラ納豆 なすのみそ汁 果物（オレンジ）	バナナ	ピザトースト スキムミルク
22	土	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草ごま和え 南瓜のみそ汁 果物（キウイ）	みかん缶	ふかし芋 牛乳
24	月	発芽玄米ごはん	鶏肉梅マヨ焼き ミモザサラダ すり身のみそ汁 果物（オレンジ）	スキムミルク	きなこプリン
25	火	おにぎり （発芽玄米）	焼きそば ふわふわ卵焼き オクラのみそ汁 果物（バナナ）	牛乳	ラスク スキムミルク
26	水	パプリカピラフ （発芽玄米）	南瓜のコロッケ 夏野菜サラダ 《お誕生日会行事食》 ベーコンとレタスのスープ 果物（オレンジ）	バナナ	パインのパウンドケーキ 牛乳
27	木	炒り玄米ごはん	白身魚のごま焼き ほうれん草の白和え なすのみそ汁 果物（キウイ）	パイン缶	おさつチーズ蒸しパン 牛乳
28	金	発芽玄米ごはん	五目野菜つくね 小松菜とちくわのお浸し 豆腐のみそ汁 果物（バナナ）	ロールパン	米粉クッキー スキムミルク
29	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 果物（オレンジ）	スキムミルク	ミニアップルパイ 牛乳
31	月	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ きゅうりとわかめの酢の物 切干大根のみそ汁 果物（オレンジ）	バナナ	栄養お好み焼き スキムミルク



鶏のさっぱり煮



夏にぴったり!! ごはんが進む♪
お酢で煮ることでお肉も柔らかく、コクのある鶏肉もさっぱりといただけます。



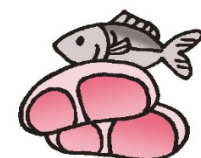
★子ども2人分★

材料 ・鶏肉 100g ・うずら卵 40g
 ・小ねぎ 10g ・砂糖 2.6g
 ・濃口しょうゆ 3.6g ・酢 3.6g

作り方 ①鶏肉は一口大に切る
 ②鍋に合わせ調味料を入れ、①とうずら卵を入れる
 ③中火で20分程度煮る。飾りに小ねぎを散らして完成

積極的に鉄分をとろう

鉄分は、血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると、「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
（肉、魚、レバーなど）



●非ヘム鉄
（ほうれん草、小松菜、納豆など）