

# 8月の給食だよ

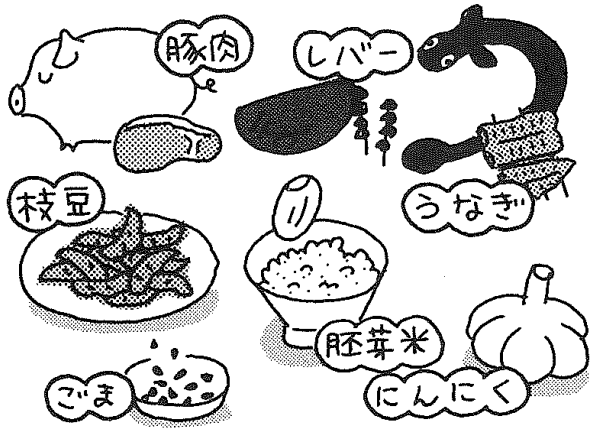
※暑い夏がやってきました※

夏も本番を迎えました。夏バテで食欲が湧かず、食事が摂りづらいこともあると思います。しかし、食べないと、どんどん体力がなくなって余計に疲れてしまいます。夏でも食べやすいように工夫をして、しっかり食べていきましょう。また、熱中症にも十分に気を付けていきましょう。たくさん運動し、しっかり睡眠をとって、いっぱい食べて、健康に元気に夏を乗り越えましょう！！

## 夏バテに負けない食事…

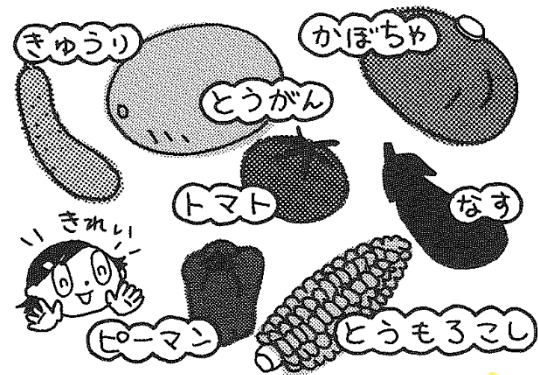
### ●ビタミン B1 を含む食材を●

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちです。食事からビタミン B1 を摂取しましょう。



### ●夏野菜をとりこんで●

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり、冷やしてくれます。



### ●いつもの味に一味加えて●

追加食材… (加え方の方法)

☆カレー粉… (パラっとひとふり)

→チャーハン、野菜炒め、スープ、肉じゃが…

☆梅干し… (たたいて、のせて)

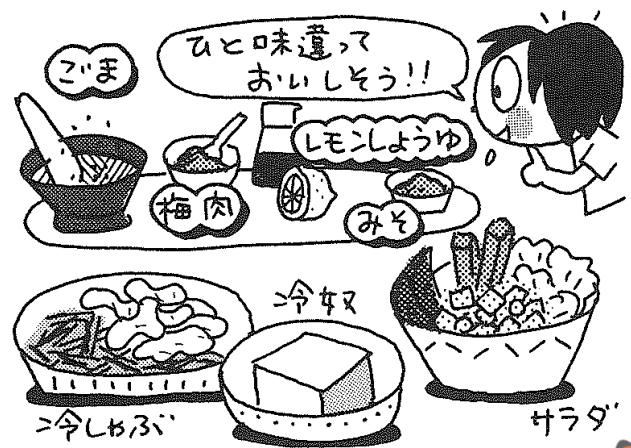
→豚しゃぶ、冷やっこ、納豆、そうめん…

☆ゴマ… (ひとさじふりかけて)

→豚しゃぶ、鶏の照り焼き、納豆、そうめん…

☆レモン・しそ… (ふりかけたり、スープに混ぜて)

→パスタ、そうめん、うどん、鶏の照り焼き…



## ももいろグループ ☆一緒に作る楽しいごはん☆

お部屋で食事の取り組みとして、子どもたちと一緒に料理を行っています。カレーを作ったり、クッキー作りを行います。「アチチやから触らないでね」と伝えると「はい！」と言いながら慎重にカレーのルーを混ぜたり、一生懸命両手を使って「ギュッギュ」と声を出しながらクッキーの型抜きをしてくれます。初めて見る調理前の食材に「これなに？」の質問が止まらない時もあります。その時には一つずつ丁寧に食材の名前を伝え、一緒に取り組みを楽しみながら行っています。

ももいろグループ 藤原



# 8月 予定献立表

すみれ乳児院 2024年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	1、15日： ご飯 鮭の塩焼き れんこん梅きんぴら、みそ汁、果物 29日： ご飯、鮭のみそ焼き キャベツの煮物、すまし汁、果物	1、15日： がんづき、牛乳 29日： ピザトースト、牛乳	1、15日： ご飯、ポークチャップ キャベツのサラダ、スープ 29日： ご飯、スープ、グラッセ レバーミートボールのクリーム煮
2日 16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 	2日、16日： 大豆カレー、炒り卵のサラダ、果物 30日： ご飯、 干草卵 ひじきの煮物、みそ汁、果物	2日、16日：カルピスゼリー、お茶 30日： ドーナツ、牛乳	2日、16日： ご飯、まさご揚げ なすの煮物、みそ汁 30日： ご飯、カレーのチーズ焼き 納豆和え、すまし汁
3日 17日 31日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	3、17日： ナポリタンスパゲティ さつま芋のスープ煮、果物 31日： とんこつ風ラーメン れんこんの土佐煮、果物 	3、17日： とうもろこしおにぎり、お茶 31日： フルーツゼリー、牛乳	3、17日： ご飯、アジのかば焼き きゅうりのゴマ和え、すまし汁 31日： ご飯、コロック トマトサラダ、みそ汁
4日 18日	(日)	食パン チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ブルコギ丼  中華スープ 果物	市販菓子 牛乳	4日【お誕生日献立】 ふりかけおにぎり (該当Gのみ) ハンバーグ、フライ風ポテト カレースープ、果物盛り合わせ 18日： ご飯、ハンバーグ かぼちゃの洋風煮、カレースープ
5日 19日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ごはん、鶏のゴマみそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	サータアンダギー 牛乳	梅しそチャーハン じゃが芋きんぴら ワンタンスープ
6日 20日	(火)	パン2種・チーズ バナナ・牛乳	ごはん、かぼちゃコロック、ミルクスープ ブロッコリーのゴマ和え、果物	しらすおにぎり お茶	ごはん、豚の変わり焼き しろ菜のおかか和え、みそ汁
7日 21日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ごはん、さばの香味焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	冷やし中華 トマトと卵の炒め物
8日 22日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	ごはん、もち米蒸し きゅうり炒め、みそ汁、果物	じゃこトースト 牛乳	ごはん、あじてりバーグ 納豆和え、すまし汁
9日 23日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	親子丼  キャベツの土佐煮 果物	ホットケーキ  牛乳	9日【お誕生日献立】 カレーライス、ミートボール フルーツヨーグルト 23日：カレーピラフ ブロッコリーソテー、スープ
10日 24日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	じゃーじゃーうどん さつま芋の五目煮、果物	牛乳寒天 お茶	ごはん、いわしのカレーフライ ごぼうの煮物、みそ汁
11日 25日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ごはん、さわらのマヨ焼き にんじんの甘煮 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ
12日 26日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ごはん、麻婆豆腐 長芋の煮物、すまし汁、果物	すいか、市販菓子  お茶	ごはん、豚しゃぶ しろ菜の煮浸し、みそ汁
13日 27日	(火)	パン2種・バナナ ブロッコリー・牛乳	ごはん、松風焼き 白菜のしのだ煮、みそ汁、果物	ツナマヨおにぎり お茶	ごはん、さばの塩焼き きゅうりとササミの和え物、五目汁
14日 28日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	14日： 豚丼、なすの煮物、果物 28日【防災食】 防災パスタ、なすの煮物、バナナ	ヨーグルト 市販菓子 お茶	14日【お誕生日献立】 にんじんご飯、アジフライ ブロッコリーサラダ、みそ汁、みかん 28日： ご飯、アジフライ ブロッコリーサラダ、みそ汁

## ～8月の予定～

★8月28日【防災食】 昼 食：防災パスタ、なすの煮物、バナナ  
※ホームの職員が災害時を想定して、限られた食材で作ります。

★朝食・パンのお買い物について…

今月は猛暑と予想されるため、熱中症対策の観点から中止とします。

☆今月のお誕生日献立☆

8月 4日  
8月 9日  
8月14日