

8月の献立予定表



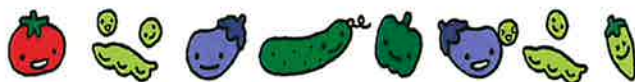
沼館保育園

屋食					1 (金)	2 (土)
					豚肉の甘辛煮 トマトと卵の中華炒め ほうれん草と ちくわの和え物 玉ねぎと 厚揚げの味噌汁	ささみのオランダ揚げ かぼちゃのサラダ ミニトマト モロヘイヤのスープ
おやつ	バナナ・牛乳					
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
屋食	豚肉のしゃぶしゃぶ ブロッコリーのサラダ トマトと コーンの中華和え 畑のスープ	たらもの甘酢あんかけ 切り干し大根の ヨーグルト和え オクラと かぼちゃの素揚げ 具だくさん味噌汁	鶏手羽元の酢醤油煮 ズッキーニのピカタ 小松菜と 人参のおひたし じゃが芋と わかめの味噌汁	夏野菜カレー チキンカツ グリーンサラダ ラッシー	厚揚げの 豚肉ロール焼き わかめ入り中華サラダ ほうれん草と 人参のおひたし 和風クリームスープ	酢鶏 ポテトサラダ いんげんのおひたし キャベツとトマトの スープ
おやつ	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	オレンジ・ウエハース	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
	1 1 (月)	1 2 (火)	1 3 (水)	1 4 (木)	1 5 (金)	1 6 (土)
屋食	山の日 	えびフライ マカロニサラダ ブロッコリーの おひたし とうもろこしと 卵のスープ	親子丼 かぼちゃ入り 鉄分たっぷり味噌汁	冷やし中華	ビビンバ (豚ひき肉甘辛煮) 三色ナムル 炒り卵 わかめと 玉ねぎの味噌汁	鶏のから揚げ 小松菜のツナ和え トマト クリームシチュー
おやつ		バナナ・牛乳	おにぎり・バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
	1 8 (月)	1 9 (火)	2 0 (水)	2 1 (木)	2 2 (金)	2 3 (土)
屋食	豚肉とゴーヤの チャンプルー ひじき煮 ブロッコリーの おひたし 五目汁	赤魚の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりとちくわの カレーマヨ和え 野菜汁	松風焼き マカロニグラタン ミニトマト えのきと豆腐の味噌汁	鯖の醤油煮 キャロットラペ 小松菜の磯辺和え キャベツと じゃが芋のポタージュ	肉じゃが ブロッコリーと ツナの和え物 トマト 八宝菜汁	チキンロール 炒り卵と ほうれん草の和え物 ミニトマト 豆乳の味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
	2 5 (月)	2 6 (火)	2 7 (水)	2 8 (木)	2 9 (金)	3 0 (土)
屋食	焼肉 しめじと 高野豆腐の卵とし トマトの中華風サラダ わかめと 厚揚げの味噌汁	鮭の甘酢あんかけ じゃが芋のチーズ焼き 小松菜のおひたし ミネストローネ	キーマカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー	かつおの サクサクフライ スパゲティナポリタン ミニトマト さつま芋の味噌汁	豚肉となすの炒め物 かぼちゃの ヨーグルト和え ほうれん草のおひたし なめこ豆腐の味噌汁	オクラ入りつくね 切り干し大根煮 ブロッコリーの 粉チーズ焼き 白菜のスープ
おやつ	バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・ウエハース	お誕生会(ミルクプリン)・バナナ	おにぎり・牛乳	おにぎり・牛乳

夏が旬の野菜

レタス、トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、ピーマン、ゴーヤ、トウモロコシなど。
8/7は夏野菜カレー、8/18は豚肉とゴーヤのチャンプルーです！

夏にカレーがおすすめなのはなぜ？



カレーにはたくさんのスパイスが使われています。クミンというスパイスは、その香りの成分が消化管を刺激するので食欲が減退しがちな夏にぴったりです。その他にもスパイスが持つ薬用成分は、整腸・消化促進・健胃・食欲増進など、夏バテで疲れてしまった内臓を元気にしてくれるものが多く含まれているからです。

子供がスパイスを食べ始めても良い年齢は、離乳食が完了から1歳半ごろからになります。この頃になると少しずつ味覚が発達し、子供用に味を調整した辛さや刺激の少ないカレーを美味しく食べられるようになります。