



8がつのこんだて



ようじ

八王子ひまわり保育園
2020.8.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
31 なっとうごはん とりにくのしょうふうやき なつやさいのあまからあえ かぼちゃのみそしる めろん にんじんつぶつぶくっきー ぎゅうにゅう いりこ	★都合により、 一部メニューを 変更する場合が あります。	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 562Kcal 20.7 19.6g			1 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに じゃがいものみそしる めろん じゃむさんど ぎゅうにゅう
3 つなとまとすばげていー ぼてとのくりーむぐらたん もやしのかれーまよねーす ねぎとわかめのすーぷ めろん どんぶりくっきー ぎゅうにゅう	4 ゆうやけごはん かれーちきん きゅうりとじゃこのちゅうかあえ みねすとりーね すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	5 はんぱーがー はわいあんさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん ごへいもち むぎちゃ	6 ふりかけごはん とりにくのうめみそやき ちゅうかあげなす ずっきーにのみそしる すいか とうもろこし ぎゅうにゅう	7 ごはん かじきのかれーけちゃっぷいため かぼちゃさらだ つくねじる めろん せさみとーすと ぎゅうにゅう	8 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに たまねぎのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう
やまのひ 	11 ひやしそうめん いそべやき まかろにさらだ すいか ばうんどけーき ぎゅうにゅう	12 ちきんぱたーらいす たんどりーちきん ひじきさらだ きゃべつとにくだんこのすーぷ めろん ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	13 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる すいか にんじんとにゅうむしばん ぎゅうにゅう	14 ひじきごはん こうやどうふのあんかけ こーるすろー じゃがいものみそしる めろん よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	15 ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ たまねぎのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう
17 ひやしうどん ひじきつくね もやしのなむる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう	18 えだまめかれー とりにくのくろずに きゃべつときゅうりのさらだ ぎゅうにゅう めろん やきそば むぎちゃ	19 なっとうそぼろごはん さけのまよねーすやき じゃがいものかれーいため なすとみょうがのみそしる すいか くりーむさんど むぎちゃ	20 かぼちゃぱん みーとろーふ こんぶねーしょんさらだ こーんぼたーじゅ めろん きなこぼたもち むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	21 うめぼしごはん きすのてんぷら ばんさんすう にらとたまごのすましじる すいか じゃむさんど ぎゅうにゅう ぷるーん	22 ごましおごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう
24 なつやさいかれー きゃべつさらだ だいがくじゃがいも おくらのすーぷ すいか よーぐるとぜりー とうにゅう	25 くろわっさん なすのみーとぐらたん しるばーさらだ かぼちゃのぼたーじゅ めろん おこのみやき むぎちゃ	26 いわのりごはん ししゃものいそべあげ おくらのおかかあえ みょうがとたまごのすましじる すいか おきなわどーなつ ぎゅうにゅう	27 ようじたんじょうかい すばげていみーとそーす からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぷ めろん ふるーつよーぐると むぎちゃ	28 こまつなごはん ぶたしゃぶ こーんさらだ わんたんすーぷ すいか じゃがばたー ぎゅうにゅう	29 しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう

今年の夏は猛暑の予報が出ていますね。子どもは体が小さいので、夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたままあそびに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまいますので、適切な水分補給を心がけましょう。一度にたくさん冷たいものをとるようなことはせず、あそび前後に分けてとるのがポイントです。スポーツドリンクは水分と塩分が含まれていますが糖分のとりすぎに注意を。すいかやトマトやきゅうりなど水分が多い野菜に塩をふって食べるのもおすすめです。



今月のレシピ コーンマヨトースト

材料（約4枚分）
 食パン 4枚
 マヨネーズ 30g
 クリームコーン（缶）60g
 とけるチーズ 適量

【作り方】

- ①マヨネーズとクリームコーンをよく混ぜる
- ②、①を食パンに塗りとけるチーズをのせトースターで焼き、焼き色がついたらできあがり



8がつのこんだて



にゅうじ

八王子ひまわり保育園
2020.8.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
31 なっとうごはん とりにくのしょうふうやき なつやさいのあまからあえ かぼちゃのみそしる めろん にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう いりこ	★都合により、 一部メニューを 変更する場合が あります。	今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 483Kcal 17.9g 15.8g			1 ふりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに じゃがいものみそしる めろん じゃむさんど ぎゅうにゅう
3 つなとまとすばげていー ぼてとのくりーむぐらたん もやしのかれーまよねーす ねぎとわかめのすーぷ めろん まかろにぎなこ ぎゅうにゅう	4 ゆうやけごはん かれーちきん きゅうりとじゃこのちゅうかあえ みねすとりーね すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	5 ばたーろーる とうふはんぱーぐ はわいあんさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん ごへいもち むぎちゃ	6 ふりかけごはん とりにくのうめみそやき ちゅうかあげなす ずっきーにのみそしる すいか こーんごはん ぎゅうにゅう	7 ごはん かじきのかれーけちゃっぷいため かぼちゃさらだ つくねじる めろん せさみとーすと ぎゅうにゅう	8 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに たまねぎのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう
やまのひ 	11 ひやしそうめん いそべやき まかろにさらだ すいか わかめごはん むぎちゃ	12 ちきんばたーらいす たんどりーちきん ひじきさらだ きゃべつとにくだんこのすーぷ めろん やきうどん むぎちゃ	13 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる すいか にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	14 ひじきごはん こうやどうふのあんかけ こーるすろー じゃがいものみそしる めろん よーぐるとほっとけーき ぎゅうにゅう	15 ふりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのゆかりあえ たまねぎのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう
17 ひやしうどん ひじきつくね もやしのなむる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう	18 えだまめかれー とりにくのくろずに きゃべつときゅうりのさらだ ぎゅうにゅう めろん やきそば むぎちゃ	19 なっとうそぼろごはん さけのまよねーすやき じゃがいものかれーいため なすのみそしる すいか つなさんど ぎゅうにゅう	20 かぼちゃぱん みーとろーふ こんぶねーしょんさらだ こーんぼたーじゅ めろん きなこぼたもち むぎちゃ	21 ゆかりごはん きすのてんぷら ばんさんすう にらとたまごのすましじる すいか じゃむさんど ぎゅうにゅう ぷるーん	22 ごましおごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう
24 なつやさいかれー きゃべつさらだ だいがくじゃがいも おくらのすーぷ すいか よーぐるとむしばん とうにゅう	25 くろわっさん なすのみーとぐらたん しるばーさらだ かぼちゃのぼたーじゅ めろん おこのみやき むぎちゃ	26 いわのりごはん ししゃものいそべあげ おくらのおかかあえ こまつなとたまごのすましじる すいか むしばん ぎゅうにゅう	27 ようじたんじょうかい すばげていみーとそーす からあげ ぼてとさらだ にくだんごすーぷ めろん ゆかりごはん むぎちゃ	28 こまつなごはん ぶたしゃぶ こーんさらだ わんたんすーぷ すいか じゃがばたー ぎゅうにゅう	29 しらすごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる めろん ふらいどぼてと ぎゅうにゅう

今年の夏は猛暑の予報が出ていますね。子どもは体が小さいので、夏は地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたままあそびに夢中になっていると、脱水症状を起こす原因にもなってしまいますので、適切な水分補給を心がけましょう。一度にたくさん冷たいものをとるようなことはせず、あそび前後に分けてとるのがポイントです。スポーツドリンクは水分と塩分が含まれていますが糖分のとりすぎに注意を。すいかやトマトやきゅうりなど水分が多い野菜に塩をふって食べるのもおすすめです。



今月のレシピ コーンマヨトースト

材料（約4枚分）
 食パン 4枚
 マヨネーズ 30g
 クリームコーン（缶）60g
 とけるチーズ 適量

【作り方】
 ①マヨネーズとクリームコーンをよく混ぜる
 ②、①を食パンに塗りとけるチーズをのせトースターで焼き、焼き色がついたらできあがり