

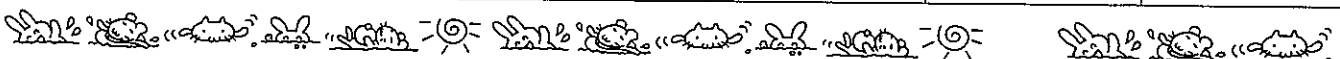
8月予定献立



令和2年度 各取あげほの保育園

食材ならびに体内のはたらき

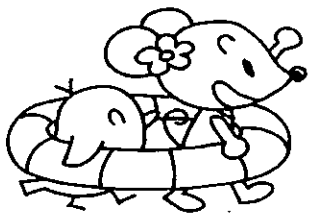
日	曜	ひよこりすのきざし		献立		身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ			
1	土	せんべい牛乳	ご飯	豚肉の生焼き 大豆とひじきの煮物 バナナ (牛乳)	ロールサンド 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	油 三温糖 ロールパン	玉ねぎ にんじん ピーマン 生姜 いんげん ひじき バナナ
3	月	せんべい牛乳	ご飯	赤魚の生焼き 里芋の煮物 五目汁 オレンジ	和風スバグティ 牛乳	赤魚 鶏肉 油揚げ ベーコン 牛乳	三温糖 里芋 片栗粉 スバグティ 油	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 片栗粉 オレンジ 玉ねぎ 水菜 のり
4	火	クッキー	ご飯	がんもどき トマトサラダ 具だくさん味噌汁 すいか	かぼちゃクッキー 牛乳	豆腐 鶏肉 ハム 豚肉 バター スキムミルク 牛乳	片栗粉 油 里芋 小麦粉 ベーキングパウダー	ひじき にんじん 枝豆 トマト きゅうり コーン 大根 ごぼう にんじん 里芋 ねぎ すいか かぼちゃ
5	水	クラッカー のむヨーグルト	ご飯	麻婆豆腐 小松菜とじゃこの和え物 グレープフルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 じゃこ 牛乳	油 三温糖 片栗粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 小松菜 のり グレープフルーツ
6	木	ヨーグルト	ロール パン	カレーのムニエル いんげんソテー トマトスープ バナナ	塩しらすご飯 牛乳	カレー ベーコン しらす 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも マカロニ ごま	いんげん コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト バナナ 大葉
7	金	パイ 野菜ジュース	ご飯	ハヤシライス かぼちゃサラダ パイナップル	ベーコンチーズパン 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	じゃがいも 油 ハヤシルウ さつまいも マヨネーズ ロールパン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー グリーンピース かぼちゃ きゅうり パイ
8	土	せんべい牛乳	ご飯	炒り鶏 オクラのおかか和え バナナ (牛乳)	お菓子の むヨーグルト	鶏肉 ちくわ かつお節 のむヨーグルト	しらす 砂糖	にんじん ごぼう グリンピース オクラ わかめ バナナ
11	火	せんべい牛乳	ご飯	豆腐の中華煮 春雨サラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ じゃがいも 油	にんにく 白菜 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 きゅうり オレンジ あおのり
12	水	ミルクせんべい のむヨーグルト	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 具だくさん汁 バナナ	ジャムロール 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 牛乳	三温糖 里芋 ロールパン	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ごぼう 万能ねぎ バナナ
13	木	せんべい	ご飯	ポークビーンズ しらすサラダ パイナップル	ココアワッフル (せんべい) 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	油 砂糖 しらす ごま マヨネーズ ごま油	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんじん きゅうり えのき パイ
14	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	豆まめキーマカレー マカロニサラダ 白焼缶	パームクーハン (せんべい) のむヨーグルト	大豆 豚肉 ハム のむヨーグルト	じゃがいも 油 カレルウ マカロニ マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン もも缶
15	土	せんべい牛乳	ご飯	鶏肉のポトフ風 ひじきサラダ バナナ (牛乳)	お菓子	鶏肉 ハム ヨーグルト	じゃがいも マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ひじき コーン きゅうり バナナ
17	月	クラッカー	ご飯	たらポテト焼き ブロッコリーのおかか和え 白菜汁 ヨーグルト	芋けんぴ 牛乳	たら チーズ かつお節 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ ごま油 さつまいも 砂糖	コーン ピーマン ブロッコリー にんじん 白菜 わかめ ねぎ
18	火	ビスケット のむヨーグルト	うどん	冷やしうどん ポテトサラダ すいか	おかかチーズご飯 牛乳	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	里芋 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ きゅうり コーン のり すいか
19	水	揚げせんべい りんごジュース	ご飯	豚肉と大根の煮物 海苔サラダ バナナ	ツナマヨロール 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	砂糖 油 ロールパン マヨネーズ	大根 にんじん いんげん 切干大根 白菜 きゅうり のり バナナ コーン
20	木	パイ 牛乳	ご飯	赤魚の照り焼き おからサラダ 豆腐の味噌汁 ぶどう	ヨーグルト和え	赤魚 おから 豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	マヨネーズ ごま 砂糖	にんじん きゅうり にんにく ひじき なめこ ほうれん草 ねぎ 巨峰 パイン缶 白焼缶 みかん缶 バナナ
21	金	クッキー 牛乳	ご飯	チキンとなすのトマト煮 ねばねばサラダ バナナ	マドレーヌ りんごジュース	鶏肉 大豆 納豆	油 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	なす にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト パセリ おくら にんじん わかめ バナナ
22	土	せんべい牛乳	ご飯	ツナじゃが おくらのごま和え オレンジ	お菓子の むヨーグルト	ツナ のむヨーグルト	油 じゃがいも 三温糖 しらす ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん おくら オレンジ
24	月	旗揚げせんべい	ご飯	カレーの香味焼き 中華きゅうり 大根の味噌汁 すいか	ずんだホットケーキ 牛乳	カレー 豆腐 牛乳	三温糖 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖	にんにく きゅうり 大根 しめじ にんじん ねぎ すいか 枝豆 バナナ
25	火	せんべい牛乳	中華麺	*お誕生会* 麻婆ラーメン 中華サラダ ぶどう	クリームワッフル (せんべい) のむヨーグルト	豚肉 豆腐 鶏肉 のむヨーグルト	ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ねぎ にら きゅうり もやし 巨峰
26	水	ミルクせんべい 野菜ジュース	ご飯	豚肉と夏野菜のトマト煮 れんこんサラダ バナナ	メロンパン 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ いんげん なす トマト パセリ れんこん にんじん きゅうり コーン バナナ
27	木	せんべい のむヨーグルト	食パン	鮭のコーンマヨネーズ焼き カラフルピーマン ワンタンスープ 梨	ピラフ	鮭 チーズ ベーコン 鶏肉 ツナ パター	小麦粉 油 マヨネーズ ワンタンの皮	コーン ピーマン 赤黄ピーマン 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 梨 いんげん
28	金	クッキー 牛乳	ご飯	家常豆腐 ほうれん草の和え物 ヨーグルト	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 生揚げ じゃこ ヨーグルト きな粉 牛乳	油 砂糖 片栗粉 ごま油 マカロニ 三温糖	キャベツ にんにく たけのこ 赤黄ピーマン 生姜 ほうれん草 のり
29	土	せんべい牛乳	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 スパサラダ グレープフルーツ	食パンサンド 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳	砂糖 スバグティ マヨネーズ 食パン	生姜 にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン グレープフルーツ
31	月	クラッカー 牛乳	ご飯	肉じゃが キャベツサラダ 梨	ゼリー (せんべい)	豚肉 ハム	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし 梨



8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	492	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	536	19.2	15.9	1.6
3歳以上児目標	600	19.5~30	13.3~20	1.5
予定献立栄養量	601	22.6	18.2	1.8

*献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

※() になっている献立は、
以上児さんのみにとなります。



給食だより (8月)



8月7日は立秋、暦の上では秋の気配を感じる頃となりましたが、暑さはまだまだ続きます。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、夏バテしない体力づくりを心がけましょう。

夏バテ予防の食事

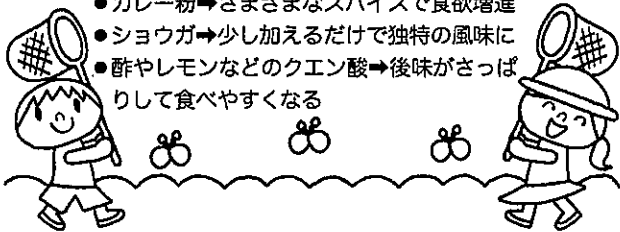
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

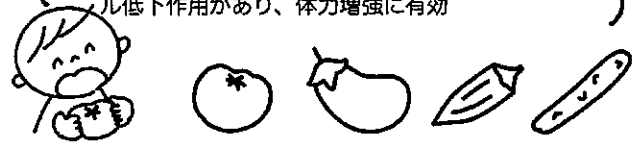
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



今が旬の枝豆



枝豆は、仙台平野で古くから栽培が盛んで、夏から秋にかけて収穫されており、たんぱく質が豊富な大豆のメリットとβ-カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜のメリットを両方兼ね備えています。「仙台茶豆」という名前の、やや茶色に近い枝豆も増えてきています。

～ 今月の宮城の郷土料理 ～ おくずかけ

材料(大人4人分)

- ・だし汁 … 4カップ
- ・じゃが芋 … 1個
- ・にんじん … 1/4本
- ・油揚げ … 1/2枚
- ・長ネギ … 1/3本
- ・豆麩 … 10粒くらい
- ・しょうゆ … 大さじ1～2
- ・塩 … 少々
- ・うーめん … 2束
- ・水溶き片栗粉 … 適量

《 作り方 》

- ①うーめんは茹でてお椀に盛り付けておく。
- ②豆麩は水で戻しておく。
- ③その他の材料を食べやすい大きさにそろえて切る。
- ④だし汁でにんじんとじゃが芋をやわらかく煮る。
- ⑤次に油揚げ、長ねぎ、豆麩を加えしょうゆと塩で味をつける
- ⑥全体が煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ一煮立ちさせ
- ⑦汁が出来たら、お椀に盛り付けておいたうーめんにかけてできあがり。

おくずかけは宮城県の郷土料理で、主にお盆やお彼岸に食べられています。中に入れる材料はそれぞれ家庭によって自由です。豆腐、里芋、こんにゃく、きのこ、夏野菜(いんげん、ナス、ミョウガなど)がおすすめ材料です。