

給食だより



夏本番を迎え毎日暑い日が続いています。
夏バテしないように、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、十分に休養して暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防の食事

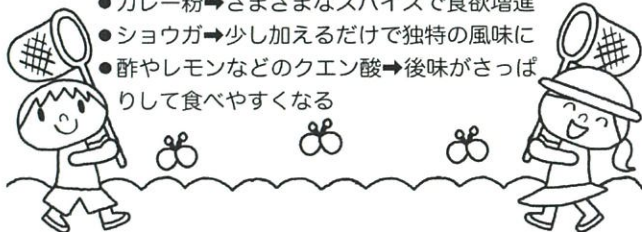
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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

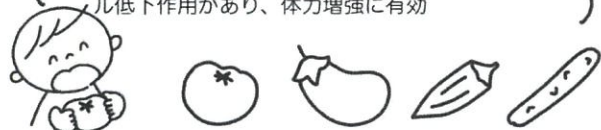
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



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



郷土料理

宮城県

ずんだもち



枝豆のとれる夏のお盆によく食べられる郷土料理です。昔はすり鉢を使って枝豆を潰していました。

おくずかけ



お盆やお彼岸の時に食べる精進料理です。人参やごぼうなどの野菜を小さめに切り、白石市特産の温麺を入れて片栗粉でとろみを付けています。昔は葛でとろみをつけていたためにこの名前が付けました。

はらこ飯



鮭の漁が盛んだった亶理荒浜地方の漁師が考案したと伝わります。「はらこ」とはイクラをさす東北地方の方言です。「はらこ飯」の名の由来は諸説ありますが、イクラは鮭の腹にいる子だから腹子（はらこ）という説もあります。

おくずかけレシピ



材料(大人4人分)

だし汁	4カップ
じゃが芋	1個
人参	1/4本
油揚げ	1/2枚
長ねぎ	1/3本
豆麴	10粒くらい
しょうゆ	大さじ1~2
塩	少々
温麺	2束
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①温麺は茹でてお椀に盛り付けておく。
 - ②豆麴は水で戻しておく。
 - ③その他の材料を食べやすい大きさにそろえて切る。
 - ④だし汁で人参とじゃが芋を煮る。
 - ⑤油揚げ、長ねぎ、豆麴を加えしょうゆと塩で味付けする。
 - ⑥全体が煮えたら水溶き片栗粉でとろみを付け、一煮立ちさせる。
 - ⑦汁が出来たら、お椀に盛り付けておいた温麺にかけてできあがり。
- ★おくずかけの中に入れる食材はそれぞれの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、なす、みょうが等)がおすすめ食材です。



令和3年度



8月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
2	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	鮭の夏野菜ソースかけ 小松菜のおかか和え のっぺい汁 グレープフルーツ	大学芋（牛乳）	鮭、かつお節、鶏肉	米、ごま、砂糖、サラダ油、 里芋、しらたき、片栗粉、さ つま芋	人参、玉ねぎ、枝豆、トマト、小松 菜、大根、ごぼう、しいたけ、長ね ぎ、グレープフルーツ
3	火	ゼリー	マイク ご飯	★誕生会★ えびグラタン ブロッコリー リボンマカロニスープ 巨峰	ツナサラダのロール パン 牛乳	チーズ、エビ、ベーコ ン、豆乳、ウインナー、 牛乳、ツナ	米、じゃが芋、バター、 小麦粉、パン粉、マカロ ニ、ロールパン、マヨ ネーズ	海苔、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、 パセリ、ブロッコリー、人参、キャベ ツ、きゅうり
4	水	チョコウエハース	夏野菜 キーマ カレー	そうめん南瓜サラダ すいか	アイスクリーム （卵せんべい）	豚挽肉、チーズ、ささみ	米、サラダ油、小麦粉、砂 糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、人参、 コーン、トマト、レーズン、そうめん 南瓜、きゅうり、すいか
5	木	甘せんべい 牛乳	ご飯	豆腐のまさご揚げ ちくわのすんだ和え おくすかけ パイナップル	ココアワッフル 牛乳 （チョコウエハース）	豆腐、エビ、鶏挽肉、し らす、卵、ちくわ、油揚 げ	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、温麺、里芋、麩、片栗粉	枝豆、人参、なす、パイナッ プル
6	金	クッキー 牛乳	ご飯	赤魚の梅しそ焼き おかひじきのツナ和え 冬瓜とカニカマの中華スープ パナナ	冷やし中華 （牛乳）	赤魚、ツナ、かにかま、 卵	米、小麦粉、サラダ油、砂 糖、ごま、砂糖、ごま油、片 栗粉、中華麺	梅、大葉、おかひじき、冬瓜、人参、 えのきだけ、ワカメ、万能ねぎ、パナ ナ、きゅうり、もやし
7	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	ポトフ コールスローサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	ウインナー、ハム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、砂 糖	キャベツ、かぶ、人参、玉ね ぎ、パセリ、きゅうり、オレ ンジ
10	火	チョコウエハース	ご飯	肉じゃが ところてんサラダ デラウェア	りんごゼリー	豚肉、しらす	米、サラダ油、じゃが 芋、しらたき、砂糖、ご ま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ところ てん、水菜、きゅうり、トマト、デラ ウェア、りんご、きゅうり
11	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	赤魚の西京焼き 豆菜サラダ ツナポテト煮 パナナ	ナポリタン 牛乳	赤魚、大豆、ツナ、牛 乳、ベーコン	米、ごま、砂糖、ごま油、 じゃが芋、砂糖、スパゲ ティ、サラダ油	小松菜、もやし、人参、玉ね ぎ、いんげん、パナナ、ピー マン
12	木	せんべい	ご飯	チーズ入り卵焼き いんげんソテー 洋風味噌汁 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	卵、ベーコン、チーズ、 牛乳	じゃが芋、サラダ油、さつま 芋	人参、ピーマン、いんげん、 南瓜、玉ねぎ、キャベツ、グ レープフルーツ
13	金	ヨーグルト	食パン	ボークビーンズ おくらとわかめの酢の物 オレンジ	ひじきのさっぱり混 ぜご飯 牛乳	大豆、豚肉、しらす	食パン、じゃが芋、砂 糖、サラダ油、米、ごま	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、人参、 コーン、トマト、レーズン、そうめん 南瓜、きゅうり、すいか
14	土	クッキー 牛乳	ご飯	厚揚げの中華煮 小松菜の納豆和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、納豆、かつお節、 牛乳	米、片栗粉、三温糖	人参、玉ねぎ、だけのこ、チ ンゲン菜、小松菜、もやし、 グレープフルーツ
16	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	かに玉 ほうれん草のナムル パナナ	きなこボーロ 牛乳	卵、かにかま、牛乳、き な粉	米、砂糖、片栗粉、ごま、ご ま油、小麦粉、サラダ油	だけのこ、しいたけ、万能ねぎ、グ リーンピース、ほうれん草、大豆もやし、 人参、パナナ
17	火	せんべい	ツナとトマト の冷製パスタ	切干大根サラダ キャベツスープ パイナップル	バナナケーキ 牛乳	ツナ、ハム、牛乳、卵	スパゲティ、サラダ油、 砂糖、ごま油、ごま	トマト、キュウリ、大葉、切干大根、 人参、枝豆、キャベツ、玉ねぎ、グ リーンピース、パイナップル、パナナ
18	水	フルーチェ	ロールパン	ツナ入り卵焼き 粉ふき芋 ネバネバスープ グレープフルーツ	カラフルおにぎり 牛乳	卵、ツナ、ベーコン、牛 乳、かつお節	コッパパン、じゃが芋、米、 ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、つ るむらさき、オクラ、しいたけ、えの きだけ、グレープフルーツ
19	木	チーズ	タコライス	ジャーマンポテト ヨーグルト	さつま芋蒸しパン 牛乳	豚挽肉、チーズ、ベーコ ン、ヨーグルト、牛乳、 卵	米、サラダ油、じゃが 芋、砂糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、にんにく、生 姜、レタス、トマト、コー ン、レーズン
20	金	青のりせんべい 牛乳	ご飯	たららの香り揚げ スティック野菜 大豆とひじきの煮物 パナナ	しっとりおからケーキ （牛乳）	たら、大豆、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、 ごま油、砂糖	大葉、生姜、人参、きゅう り、ひじき、いんげん、パナ ナ
21	土	クッキー 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中和和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、サラ ダ油、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、 生姜、チンゲン菜、コーン、ひじき、 オレンジ
23	月	塩せんべい りんごジュース	わかめご飯	かれいの煮魚 人参サラダ モロヘイヤのかきたま汁 パイナップル	さつま芋ドーナツ 牛乳	油揚げ、カレイ、豆腐、 卵、牛乳、豆乳	米、三温糖、サラダ油、 ごま、さつま芋、小麦 粉、砂糖	ワカメ、人参、生姜、もやし、 し、モロヘイヤ、玉ねぎ、パ イナップル
24	火	プリン	黒糖パン	夏野菜のラタトゥイユ 和風スパゲッティサラダ パナナ	パフェ	ウインナー、ツナ	黒糖パン、サラダ油、砂 糖、スパゲティ	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、 セロリ、トマト缶、にんに く、水菜、人参、パナナ
25	水	卵せんべい	ご飯	豚肉の冷しゃぶ 千切り野菜 油麩とキャベツの味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 和え（卵せんべ い）	豚肉、ヨーグルト	米、ごま、砂糖、油麩	大根、人参、きゅうり、キャベツ、万 能ねぎ、オレンジ、白桃缶、りんご、 ミカン缶、パナナ
26	木	クッキー 牛乳	ご飯	鮭のタンドリー焼き ブロッコリー 南瓜のスープ グレープフルーツ	ネバネバうどん 牛乳	鮭、ヨーグルト、ベーコ ン、牛乳、納豆、しらす	米、サラダ油、うどん	玉ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコ リー、南瓜、キャベツ、グレープフ ルーツ、わかめ、オクラ
27	金	パイ 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 中華サラダ パイナップル	じゃが芋パン 牛乳	豆腐、豚挽肉、ささみ、 牛乳、チーズ	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、砂糖、ごま油、ごま、 じゃが芋、小麦粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、万能 ねぎ、きゅうり、ワカメ、チンゲン 菜、パイナップル
28	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 春雨のきゅうりの酢の物 パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、三温糖、 春雨、砂糖	大根、人参、絹さや、 きゅうり、もやし、パナ ナ
30	月	ウエハース 牛乳	冷やし 鶏中華	冷やし鳥中華 コロコロシューマイ ナムル風ツナサラダ グレープフルーツ	シャーベット （チョコウエハース ）	鶏肉、豚挽肉、豆腐、ツ ナ	中華麺、揚げ玉、片栗粉、砂 糖、ごま油、ごま、シューマ イの皮	長ねぎ、海苔、小松菜、玉ねぎ、生 姜、ほうれん草、人参、もやし、グ レープフルーツ
31	火	揚げせんべい	ご飯	たららの和風さのこソースかけ 夏野菜の味噌汁 オレンジ	★食育活動★ チーズ・ウインナーの 春巻き 牛乳	たら、牛乳、チーズ、ウ インナー	米、小麦粉、サラダ油、 砂糖、片栗粉、春巻きの 皮	しめじ、えのきだけ、しいたけ、玉ね ぎ、マッシュルーム、万能ねぎ、オク ラ、南瓜、トマト、ナス、オレンジ

※（ ）のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	500	16～25	11～17	-
予定献立栄養量	487	18.2	15.1	1.3
3歳以上児目標	610	20～31	14～21	-
予定献立栄養量	600	23.0	18.6	1.5