

8月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のほたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
2	月	チーズ	ご飯	鮭のごま味噌焼き オクラの磯和え 卵の薄くす汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、かまぼこ、 卵、きな粉	ご飯、白ごま、マカロニ	オクラ、焼きのり、しいたけ、長ねぎ、 グレープフルーツ
3	火	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 五色和え パイン	(牛乳) とうもろこし	牛乳、鶏もも、うずら卵、かつお節	ご飯	大根、人参、生姜、スリムネギ、ブ ロッコリー、小松菜、もやし、ぶなしめ じ、コーン、パイン、とうもろこし
4	水	牛乳 甘辛せんべい	ミルクパン	ツナ入り玉子焼き 添え野菜 肉団子のトマトスープ キウイ (牛乳)	バナリアイスクリューム	牛乳、卵、まぐろ水煮、鶏挽、大豆、 卵	ミルクパン、アイスクリーム	人参、玉ねぎ、青ピーマン、人参、ア スパラガス、セロリ、ズッキーニ、キャ ベツ、トマト、キウイ
5	木	ヨーグルト	とうもろこし 煮	たらのおろし煮 小松菜のおかか和え もずくスープ パナナ	(牛乳) かぼちゃもち	牛乳、カレイ、木綿豆腐、スキムミル ク	ご飯	コーン、生姜、大根、小松菜、もず く、かぼちゃ
6	金	牛乳 いちごウエハース	ご飯	中華丼 ナムル オレンジ	(牛乳) フレッシュトマトピザ	牛乳、豚もも、うずら卵、ベーコン、 チーズ	ご飯、ピザクラフト	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 干しいたけ、たけのこ、グリーンピー ス、生姜、ほうれん草、もやし、オレ ンジ、トマト、青ピーマン、パセリ
7	土	せんべい	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささ身の和え物 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき、卵、ささ身	ご飯、白ごま、菓子	しいたけ、人参、長ねぎ、きゅうり、も やし、パナナ
10	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯	赤魚の香り揚げ きゅうりの中華漬け きのこサラダ すいか	(牛乳) ごまプリン	牛乳、赤魚、ベーコン、豆乳	ご飯、黒ごま	長ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、ぶ なしめじ、えのきだけ、きゅうり、人 参、若布、すいか、寒天
11	水	チーズ	食パン	チリコンカン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ パイン	牛乳 鮭若布おにぎり	牛乳、大豆、ロースハム、卵、ベーコ ン、鮭フレーク	食パン、じゃが芋、白ごま、ご飯	玉ねぎ、人参、トマト、にんにく、パセ リ、ブロッコリー、スリムネギ、パイン、 若布
12	木	牛乳 オレンジゼリー	ゆかりご飯	カレイの味噌煮 オクラのお浸し トマトとしらすのごま和え キウイ (牛乳)	(野菜ジュース) 五目ビーフン	牛乳、カレイ、しらす、豚ひき	ご飯、白ごま、ビーフン	生姜、オクラ、若布、トマト、ブロッ コリー、きゅうり、キウイ、玉ねぎ、人 参、にら、干しいたけ、野菜ジュース
13	金	野菜ジュース せんべい	中華麺	冷やし中華 ほうれん草とチーズの水餃子 オレンジ	牛乳 とら焼き	牛乳、卵、ロースハム、豚ひき、チー ズ、豆乳、こしあん	中華麺、白ごま、餃子の皮、小麦粉	きゅうり、トマト、ほうれん草、レタス、 オレンジ
14	土	甘辛せんべい	若布ご飯	コーン豆腐 添え野菜 野菜とチキンのスープ バナナ	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、まぐろ水煮、鶏む ね	ご飯、菓子	若布、コーン、人参、玉ねぎ、スリ ムネギ、生姜、ミニトマト、アスパラガ ス、昆布、人参、キャベツ、チンゲン 菜、長ねぎ、バナナ
16	月	フルーチェりんご	ご飯	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 若布となめこの味噌汁 パイン	(牛乳) お好み焼き	牛乳、鶏もも、絹ごし豆腐、木綿豆 腐、卵、豚ひき、かつお節	ご飯、さつま芋、白ごま、小麦粉	生姜、青ピーマン、玉ねぎ、なめこ、 若布、長ねぎ、ほうれん草、パイン、 キャベツ
17	火	牛乳 いちごウエハース	ご飯	たらの韓国風から揚げ きゅうりの中華和え にらとウインナーの卵スープ オレンジ	(牛乳) バナナ巻きクレープ	牛乳、たら、ロースハム、木綿豆腐、 ウインナー、卵、ホイップクリーム	ご飯、白ごま、小麦粉、チョコレオ トソース	にんにく、スリムネギ、きゅうり、コー ン、人参、にら、長ねぎ、オレ ンジ、バナナ
18	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	豆腐ハンバーグ 添え野菜 冷製コーンスープ グレープフルーツ	(牛乳) ひじきとしらすのご飯	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、卵、豆 乳、しらす	ロールパン、ご飯、白ごま	玉ねぎ、ひじき、トマト、ブロッ コリー、コーン、人参、枝豆、パセリ、グ レープフルーツ
19	木	チーズ	枝豆ご飯	鮭の洋風焼き 添え野菜 ひじきのマリネ バナナ	牛乳 おくずかけ	牛乳、鮭、粉チーズ、ロースハム、油 揚げ	ご飯、じゃが芋、白ごま、温麺、里 芋、豆麩	枝豆、玉ねぎ、コーン、青ピーマン、 パセリ、リーフレタス、きゅうり、人参、 ひじき、バナナ、なす
20	金	牛乳 クッキー	ご飯	夏野菜カレー コロコロサラダ パイン	(牛乳) 夏みかんゼリー	牛乳、豚こま、大豆、スキムミルク、 木綿豆腐、プロセスチーズ、セラチ ン	ご飯	にんにく、生姜、玉ねぎ、かぼちゃ、 青ピーマン、赤ピーマン、人参、トマ ト、きゅうり、ミニトマト、パイン、夏み かん缶
21	土	せんべい	ご飯	赤魚のオーロラソースかけ オクラと若布ののり和え オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、たら	ご飯、じゃが芋、菓子	生姜、人参、青ピーマン、オクラ、若 布、焼きのり、オレンジ
23	月	シリアルヨーグルト トかけ	ご飯	チンジャオロース 豆腐とチンゲン菜のスープ キウイ	牛乳 さつま芋のミルクかりん どう	牛乳、豚肩ロース、絹ごし豆腐、コン デンスミルク	ご飯、白ごま、さつま芋	生姜、青ピーマン、赤ピーマン、たけ のこ、人参、長ねぎ、チンゲン菜、玉 ねぎ、キウイ
24	火	牛乳 卵ボーロ	ご飯	誕生会 ひまわりライス 絹揚げの野菜あんかけ ジョア白ぶどう すいか	(牛乳) ブルーベリーチーズケーキ	牛乳、鶏ひき、卵、生揚げ、ジョア白 ぶどう、クリームチーズ、卵	ご飯、ビスケット、小麦粉	生姜、スナッペンエンドウ、人参、玉ね ぎ、枝豆、すいか、ブルーベリー
25	水	牛乳 せんべい	ミルクパン	鮭とブロッコリーのグラタン ベーコンと野菜の具沢山スープ オレンジ	(牛乳) 昆布とツナのそうめん	牛乳、鮭、豆乳、粉チーズ、ベーコ ン、しらす	ミルクパン、小麦粉、じゃが芋、白ご ま、そうめん	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャ ベツ、コーン、あさつき、オレンジ、刻 み昆布
26	木	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	豆腐団子の甘辛煮 もやしの彩り和え パイン	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき、卵	ご飯、白ごま、ココアワッフル	人参、長ねぎ、もやし、にら、人参、 パイン
27	金	フルーチェりんご	ご飯	カレイの生姜煮 金平ごぼう さつま汁 パナナ	(牛乳) カルシウムトースト	牛乳、カレイ、豚こま、油揚げ、木綿 豆腐、チーズ	ご飯、白ごま、さつま芋、食パン	あさつき、ごぼう、人参、しらたき、長 ねぎ、バナナ、青のり
28	土	クリームサンドせんべい	ご飯	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豚こま、大豆、まぐろ水煮、プ ロセスチーズ	ご飯、じゃが芋、菓子	人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャ ベツ、ひじき、きゅうり、トマト、グ レープフルーツ
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯	チキンカツ 添え野菜 凍り豆腐と若布の味噌汁 キウイ	(牛乳) トマトスバゲッティ	牛乳、鶏もも、卵、凍り豆腐、まぐろ 水煮	ご飯、小麦粉、スバゲッティ	キャベツ、トマト、若布、玉ねぎ、人 参、切り干し大根、キウイ、ぶなしめ じ、ホールトマト、パセリ
31	火	牛乳 せんべい	ご飯	赤魚のしそ味噌焼き オクラのお浸し 大豆とひじきの煮物 パナナ	(牛乳) きなこクッキー	牛乳、赤魚、大豆、豚ばら、油揚げ、 きな粉、豆乳	ご飯、白ごま、小麦粉	しそ、オクラ、人参、ひじき、いんげ ん、バナナ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さ
い。

※()となっている時は、以上児さんのみに
つきます。

8月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	525	17~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	526	22.4	15.4	1.3
3歳以上児目標	655	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	664	28.5	20.9	1.6

★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。



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

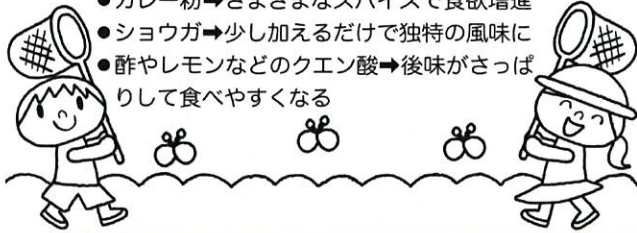
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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

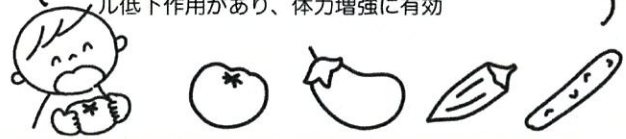
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



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
豆麩	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だし汁で人参とじゃが芋を煮る。
- ⑤油揚げ、長ねぎ、豆麩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。

