

8月



給食だより



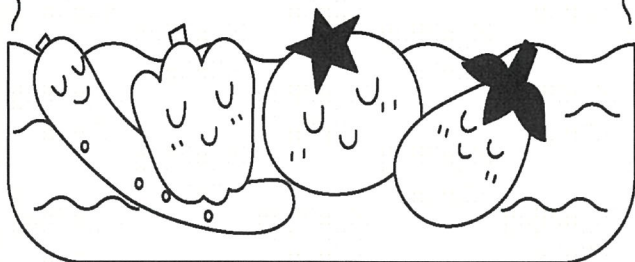
夏本番です。夏バテ、熱中症に十分に気を付けましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をする事が大切です。夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

☆夏バテ予防の食事のポイント☆

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日です

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



☆今月おすすめの宮城県の郷土料理☆

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。

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。

|  <h1>8月 予定献立</h1> <p>令和4年度 名取みだそのこども園</p> | | | | | 使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | | | | | 身体を作る (赤) | 力になる (黄) | 病気から 守ってくれる (緑) |
| 日 | ひよこ・リナ・うさぎ組 午前おやつ | 主食 | 昼食 | 午後おやつ | | | |
| 1月 | ビスケット | こめ | ゆかりごはん 鮭のごま味噌焼き もやしとささみののり和え すまし汁 パナナ | きな粉トースト 牛乳 | 牛乳、鮭、絹ごし豆腐、鶏ささ身、無塩バター、きな粉、赤みそ | 米、食パン、砂糖、はるさめ、すりこごま、ごま油 | バナナ、にんじん、もやし、ねぎ、生わかめ、ゆかり、きざみのり |
| 2火 | クラッカー | こめ | 中華風チキン きゅうりとわかめの酢の物 五目春雨スープ すいか | いもち 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉 | 米、マッシュポテト、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油 | すいか、きゅうり、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、生わかめ、しょうが |
| 3水 | ヨーグルト | こめ | 肉豆腐 切干大根のみそ汁 オレンジ | おかかおにぎり 牛乳 | 牛乳、木綿豆腐、豚こま、みそ、油揚げ、糸がき | 米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま | オレンジ、たまねぎ、にんじん、スリムネギ、切り干しだいこん、しょうが |
| 4木 | せんべい | こめ | 鶏肉のマーメレード焼き コールスロー 厚揚げスープ 夏みかん缶 | かぼちゃケーキ 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、無塩バター、ハム、サラダチーズ | 米、小麦粉、砂糖、マヨドレ、黒ごま | なつみかん缶、にんじん、かぼちゃペースト、たまねぎ、キャベツ、マーメレード、ごまつな、コーン缶、きゅうり、しょうが |
| 5金 | クラッカー | こめ | かれのい田楽焼き 納豆和え すまし汁 パナナ  | ミニたいやき 牛乳  | 牛乳、かれい、挽きわり納豆、みそ | 米、ミニたい焼き、はるさめ、豆麩、ごま油、ごま | バナナ、にんじん、もやし、ごまつな、ねぎ、生わかめ、きざみのり |
| 6土 | せんべい | こめ | 豚肉の塩昆布炒め ココロスープ オレンジ | お菓子 牛乳 | 牛乳、豚こま | ごはん、じゃがいも、ソフトサラダ、油 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、塩昆布 |
| 8月 | ビスケット | こめ | 赤魚の香味焼き 小松菜のツナマヨ和え みそ汁 パナナ | チーズじゃが 牛乳 | 牛乳、あかうお、生揚げ、サラダチーズ、みそ、ベーコン、ツナ水魚缶 | 米、マッシュポテト、片栗粉、マヨドレ、油、ごま油、砂糖 | バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、しょうが |
| 9火 | 飲むヨーグルト | こめ |  **誕生会** ひまわりカレー マカロニサラダ ゼリー  | 焼きうどん 牛乳 | 牛乳、豚ひき肉、豚こま、ハム | カップゼリー(青りんご)、干しうどん、米、マカロニ、マヨドレ、油 | にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、キャベツ、もやし、ピーマン |
| 10水 | クラッカー | こめ | 豆腐のツナチャンブルー かぼちゃのみそ汁 パイン缶 | 五平もち 牛乳 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ水魚缶、みそ | 米、もち米、砂糖、すりこごま、ごま油 | パイン缶、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ピーマン |
| 11木 | | | 山の日 | | | | |
| 12金 | クラッカー | こめ | 肉じゃが みそ汁 オレンジ  | マカロニきな粉 牛乳  | 牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、みそ、きな粉 | 米、じゃがいも、マカロニ、しらたき、砂糖、油 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、生わかめ |
| 13土 | せんべい | こめ | 鶏肉の炒め物 わかめスープ パナナ | カステラドーナツ 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐 | ごはん、カステラドーナツ、片栗粉、油、ごま | バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ |
| 15月 | ビスケット  | こめ | 鮭のごまみそ焼き ピーマンのツナマヨ和え おくすかけ 夏みかん缶  | 麩ラスク 牛乳 | 牛乳、鮭、無塩バター、油揚げ、ツナ水魚缶、赤みそ | 米、じゃがいも、干しうめん、焼麩、グラニュー糖、片栗粉、豆麩、すりこごま、マヨドレ、砂糖、ごま油 | なつみかん缶、ピーマン、にんじん、ねぎ |
| 16火 | クラッカー | こめ | 鶏肉のみそ漬け焼き 大根サラダ すまし汁 オレンジ | 中華風炊き込みごはん | 鶏もも肉、ハム、みそ | 米、砂糖、はるさめ、マヨドレ、豆麩、ごま油 | オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、切り干しだいこん、干ししいたけ |
| 17水 | ヨーグルト | こめ | キーマカレー 春雨の中華和え パイン缶 | ももゼリー (せんべい) 牛乳 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 | カップゼリー(白桃)、米、はるさめ、黒たべよ、油、砂糖、ごま油 | パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン |
| 18木 | せんべい | こめ | 鮭のみそマヨネーズ焼き 豆菜サラダ くず汁 オレンジ | 人参とオレンジのケーキ 牛乳 | 牛乳、鮭、絹ごし豆腐、卵、ツナ水魚缶、大豆(乾)、みそ | 米、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ、片栗粉、すりこごま、ごま油 | オレンジ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、もやし、100%オレンジジュース、生わかめ |
| 19金 | クラッカー | こめ | 鶏肉のごま焼き もやしソテー なすのみそ汁 パナナ | たご焼きポテト 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、しらす干し、ベーコン | 米、マッシュポテト、片栗粉、天かす、油、マヨドレ、すりこごま、砂糖 | バナナ、もやし、なす、キャベツ、ピーマン、ねぎ、スリムネギ、砂糖 |
| 20土 | せんべい | こめ | 豆腐のミートソース煮 ココロスープ オレンジ | パウムクーヘン 牛乳 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 | 米、パウムクーヘン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、プロッコリー |
| 22月 | ビスケット | こめ | かじきのごまみそ焼き 切干大根のツナサラダ 厚揚げの五目汁 パナナ | マカロニトマト 牛乳 | 牛乳、かじき、生揚げ、豚ひき肉、ツナ水魚缶、赤みそ | 米、マカロニ、じゃがいも、しらたき、マヨドレ、油、すりこごま、砂糖、ごま油 | バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、だいこん、ごまつな、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく |
| 23火 | クラッカー | こめ | ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ オレンジ | ヨーグルト和え | プレーンヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、ホイップクリーム、ベーコン | 米、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨドレ | たまねぎ、オレンジ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、プロッコリー、しめじ |
| 24水 | せんべい | こめ | 夏野菜カレー 糸こんサラダ パイン缶 | クリームワッフル 牛乳 | 牛乳、豚こま、ツナ水魚缶 | 米、ベアクリームワッフル、しらたき、じゃがいも、マヨドレ、すりこごま、油、砂糖、ごま油 | パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、カットトマト、えのきたけ、ピーマン |
| 25木 | ヨーグルト | めん | なすと油揚げのうどん たらと枝豆のかき揚げ パナナ | 肉みそおにぎり 牛乳 | 牛乳、たら、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ | 干しうどん、米、揚げ油、小麦粉、砂糖 | バナナ、なす、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、ねぎ、にんじん、生わかめ |
| 26金 | クラッカー | こめ | わかめごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 夏みかん缶 | ツナ入りチーズじゃが 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、サラダチーズ、みそ、ツナ水魚缶 | 米、片栗粉、マッシュポテト、油 | なつみかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、スリムネギ、しょうが、きざみのり |
| 27土 | せんべい | こめ | ポークチャップ コンソメスープ オレンジ | ミニたいやき 牛乳 | 牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン | 米、ミニたい焼き、じゃがいも、油、砂糖 | オレンジ、にんじん、たまねぎ、プロッコリー、しめじ、えのきたけ |
| 29月 | ビスケット | こめ | 赤魚の西京焼き ねばねばサラダ かぼちゃのみそ汁 パナナ | メイプルポテト 牛乳 | 牛乳、あかうお、みそ、凍り豆腐 | さつまいも、米、メイプルシロップ、揚げ油、砂糖、ごま | バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、オクラ、にんじん、生わかめ |
| 30火 | せんべい | こめ | 鶏のねぎ塩焼き 人参しりしり もやしのみそ汁 オレンジ | ピザトースト 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、みそ、油揚げ、ツナ水魚缶、ウィンナーソーセージ | 米、食パン、ごま油、砂糖 | オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、生わかめ |
| 31水 | クラッカー | こめ | 麻婆豆腐 じゃがいもの中華スープ 梨 | ミルクデザート | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ | 米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま | なし、たまねぎ、にんじん、もも缶(白桃)、チンゲンサイ、いちご(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ、しょうが |

※()内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

| 今月分 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) 13~20% | 脂質 (g) 20~30% | 食塩相当量 (g未満) |
|---------------|--------------|------------------|---------------|-------------|
| 3歳未満児目標 (50%) | 464 | 15.1~23.2 | 10.3~15.5 | 1.5 |
| 予定献立栄養量 | 470 | 18.2 | 14.3 | 1.7 |
| 3歳以上児目標 (45%) | 572 | 18.6~28.6 | 12.7~19.1 | 1.6 |
| 予定献立栄養量 | 574 | 23.3 | 18.0 | 2.0 |