

8月



給食だよ



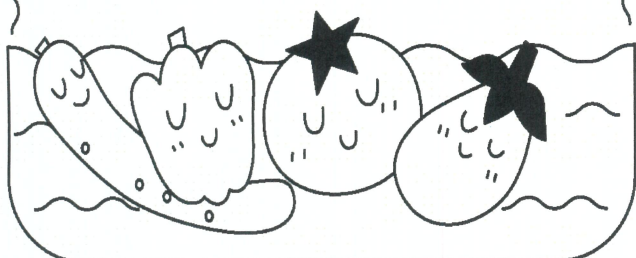
夏本番です。夏バテ、熱中症に十分に気を付けましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をする事が大切です。夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

☆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

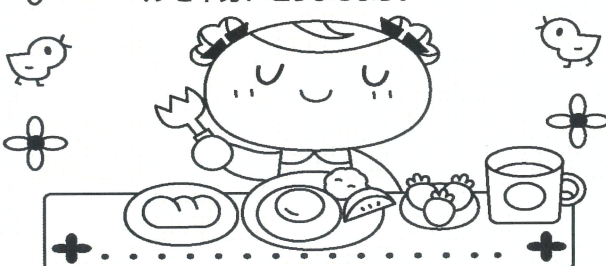
夏野菜で熱をとりましょう

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。

令和4年度



8月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
						赤	黄	緑
1	月	ウエハース 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、鶏もも 肉、牛乳	米、白ごま、砂糖、サラダ 油、しらたき、片栗粉、さつ ま芋、黒ごま	人参、玉ねぎ、枝豆、トマト、小松 菜、人参、大根、ごぼう、里芋、し いたけ、長ねぎ、グレープフルーツ
2	火	せんべい	ご飯	豚肉の冷しゃぶ せん切り野菜 かぼちゃのバター煮 パイナップル	フルーツヨーグルト和え	豚肉、味噌、ヨーグル ト、生クリーム	米、白ごま、砂糖、パ ター	ねぎ、大根、人参、きゅうり、かぼ ちゃ、パイナップル、白桃、りん ご、みかん、バナナ
3	水	ビスケット リンゴジュース	ご飯	豆腐のまさご揚げ ちくわのすんだ和え おくずかけ バナナ	プリンパフェ風 (パイ)	豆腐、エビ、鶏肉、しら す、卵、油揚げ、牛乳、 生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、温麺、白玉麴	人参、枝豆、里芋、ナス、バナナ
4	木	ゼリー	ロールパン	チーズ入り卵焼き いんげんソテー ほうれん草のクリームスープ オレンジ	ネバネバうどん (牛乳)	卵、ベーコン、チーズ、 牛乳、わかめ、納豆、し らす	コッパパン、じゃがいも、サ ラダ油、バター、小麦粉、う どん	人参、ピーマン、いんげん、 ほうれん草、玉ねぎ、パセ リ、オレンジ、オクラ
5	金	ソフトせんべい 牛乳	焼きそば	唐揚げ とうもろこし フライドポテト きゅうりスティック スイカ	アイスクリーム	豚肉、鶏肉	中華麺、サラダ油、片栗粉、 じゃがいも、マヨネーズ	もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、 青のり、生薬、とうもろこし、きゅ うり、トマト、スイカ
6	土			夏祭り				
8	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	たらの香り揚げ スティック野菜 大豆とひじきの煮物 グレープフルーツ	ココアワッフル (ウエハース) 牛乳	たら、ひじき、大豆、油 揚げ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 ごま油、砂糖	大葉、生姜、人参、きゅう り、いんげん、グレープフ ルーツ
9	火	サラダせんべい	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー ミニトマト 厚揚げと茄子の味噌汁 ぶどう	ピザトースト (牛乳)	豆腐、豚肉、卵、生揚 げ、味噌、ベーコン、 チーズ	米、ごま油、砂糖、食パン	だけのこ、人参、にら、トマト、な す、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、コー ン、ピーマン、ぶどう
10	水	コーンフレーク 牛乳	食パン	ポークビーンズ ブロッコリー ベーコンときのこスープ バナナ	ひじきのさっぱり混ぜご飯 (牛乳)	大豆、豚肉、ベーコン、 ひじき、しらす、牛乳	食パン、じゃがいも、砂糖、 サラダ油、白ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、ブ ロッコリー、えのきだけ、ぶなしめ じ、エリンギ、コーン、ねぎ、パ ナ、ゆかり
11	木	山の日		の日				
12	金	チョコウエハース オレンジジュース	タコライス	ジャーマンポテト オニオンスープ パイナップル	バナナケーキ 牛乳	豚肉、チーズ、ベーコ ン、牛乳、卵	米、サラダ油、カレー 粉、じゃがいも、ホット ケーキミックス、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 キャベツ、トマト、コーン、えのき だけ、パセリ、パイナップル、パ ナ
13	土	カルシウムせんべい 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、生揚げ、納豆、か つお節、牛乳	米、三温糖、片栗粉	にんにく、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
15	月	ビスケット 牛乳	ご飯	かに玉 ほうれん草のナムル オレンジ	きなこボーロ (牛乳)	卵、かにフレーク、きな 粉	米、砂糖、サラダ油、片 栗粉、白ごま、ごま油、 小麦粉	だけのこ、しいたけ、ねぎ、グリー ンピース、ほうれん草、もやし、人 参、オレンジ
16	火	チーズ	ツナとトマト の冷製パスタ	切干大根サラダ キャベツとカニカマのスープ グレープフルーツ	しっとりおからケーキ (牛乳) (セサミビスケット)	ツナ、ハム、かにフレ ーク	スパゲッティ、ごま油、サラ ダ油、砂糖、白ごま	トマト、きゅうり、大葉、切干大 根、人参、枝豆、ほうれん草、玉ね ぎ、コーン、グレープフルーツ
17	水	クッキー	ご飯	麻婆豆腐 中華サラダ バナナ	五目ビーフン (牛乳)	豆腐、豚肉、味噌、鶏 肉、わかめ	米、サラダ油、三温糖、 片栗粉、ごま油、白ご ま、ビーフン	生姜、にんにく、玉ねぎ、人 参、ねぎ、チンゲン菜、パナ ナ、にら
18	木	プリン	ロールパン	夏野菜のラタトゥイユ 和風スパゲティサラダ パイナップル	カラフルおにぎり (牛乳)	ウインナー、わかめ、し らす、糸かつお、ハム	コッパパン、サラダ油、 スパゲッティ、ごま油、 米、白ごま	玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、セロ リ、トマト、にんにく、水菜、人 参、きゅうり、パイナップル
19	金	青のりせんべい 野菜ジュース	ご飯	赤魚の西京焼き 豆菜サラダ ツナポテト煮 オレンジ	りんごゼリー (サラダせんべい)	赤魚、味噌、大豆、ツ ナ、しらす、寒天	米、砂糖、すりごま、砂 糖、ごま油、じゃがいも	小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、い んげん、オレンジ、りんご
20	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ひじき、牛乳	米、ごま油、砂糖、サラ ダ油、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、に んにく、生姜、チンゲン菜、 コーン
22	月	ソフトせんべい リンゴジュース	わかめご飯	カレイの煮魚 人参サラダ モロヘイヤのかきたま汁 パイナップル	黒糖蒸しパン 牛乳	わかめ、油揚げ、カレ イ、味噌、豆腐、卵、牛 乳	米、砂糖、サラダ油、白 ごま、黒ごま	人参、生姜、もやし、モロヘ イヤ、えのきだけ、玉ねぎ
23	火	サラダせんべい	冷やし中華	コロコロシュウマイ ナムル風ツナサラダ バナナ	シャーベット (たまごせんべい)	卵、ハム、豚肉、豆腐、 ツナ	中華麺、ごま油、砂糖、 すりごま、片栗粉、ショ ウマイ皮	きゅうり、みやし、人参、小松菜、 玉ねぎ、生姜、ほうれん草、バナナ
24	水	ヨーグルト	ひまわりご飯	マセドアンサラダ マカロニスープ スイカ	チョコバナナ 牛乳	豚肉、卵、ハム、ウイン ナー、牛乳	米、砂糖、さつま芋、マ ヨネーズ、マカロニ、コ コア、チョコレート	生姜、コーン、グリーンピース、人 参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、 パセリ、スイカ、バナナ
25	木	クッキー 牛乳	ご飯	鮭のタンドリー焼き ブロッコリー かぼちゃのスープ オレンジ	おからドーナツ 牛乳	鮭、ヨーグルト、ベーコ ン、牛乳、豆乳、おから	米、カレー粉、サラダ油、小 麦粉、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、ブロッコ リー、かぼちゃ、キャベツ、オレンジ
26	金	サンドせんべい 牛乳	食パン	マカロニグラタン いんげんソテー かぶとベーコンのスープ グレープフルーツ	枝豆ご飯 (牛乳)	ベーコン、牛乳、チーズ	食パン、マカロニ、パ ター、小麦粉、パン粉、 サラダ油、米	玉ねぎ、パセリ、いんげん、人参、 コーン、かぶ、キャベツ、ねぎ、グ レープフルーツ、枝豆
27	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	豚肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、三温糖、香 雨、砂糖	大根、人参、里芋、ごぼう、きめさ や、きゅうり、もやし、バナナ
29	月	サンドビスケット	ご飯	ツナ入り卵焼き 粉ふき芋 ネバネバスープ オレンジ	とうもろこし 牛乳	卵、ツナ、ベーコン、牛 乳	米、じゃがいも	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、オレンジ、とうもろこ し
30	火	セサミビスケット 牛乳	ご飯	たら和風きのこソースかけ スナックえんどう 夏野菜の味噌汁 パイナップル	ウインナーとチーズ蒸しパン (牛乳)	たら、味噌、チーズ、ウ インナー、牛乳、卵	米、小麦粉、サラダ油、砂 糖、片栗粉、ホットケーキ ミックス	ぶなしめじ、えのきだけ、しいた け、玉ねぎ、ツナ、コーン、ね ぎ、スパゲッティ、オクラ、か ぼちゃ、トマト、ナス、パイナッ プル
31	水	チョコウエハース	ご飯	夏野菜のキーマカレー そうめん南瓜サラダ 乳飲料(白ブドウ)	アイスクリーム (チョコウエハース)	豚肉、チーズ、鶏肉、乳 酸菌飲料	米、サラダ油、小麦粉、 カレー粉、砂糖、ゴマ 油、すりごま	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、人参、 コーン、トマト、そうめん南瓜、 きゅうり

※()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	480	15~24	11~16	1.5未満
予定献立栄養量	482	18.3	14.8	1.4
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.6未満
予定献立栄養量	608	24.5	19.4	1.6