

8月



給食だより



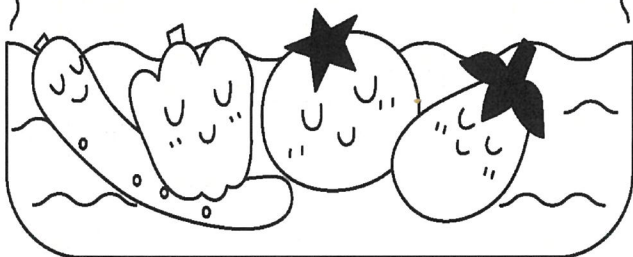
夏本番です。夏バテ、熱中症に十分に気を付けましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をする事が大切です。夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

☆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

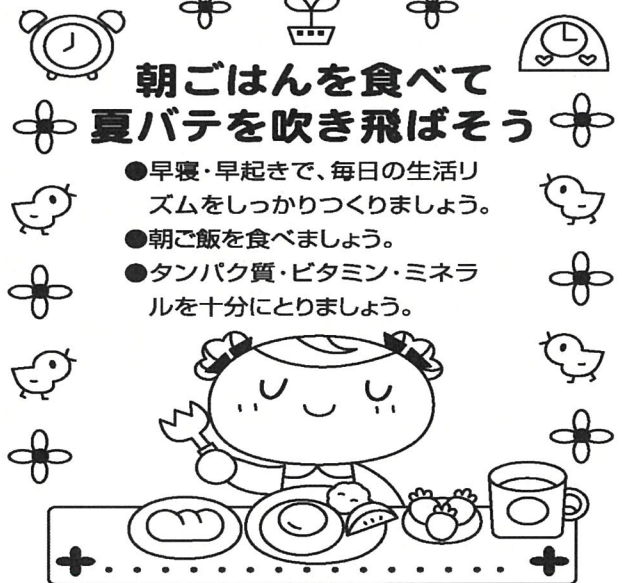
夏野菜で熱をとりましょう

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。

8月 予定献立表

令和4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はたらき		
		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)
1	月	牛乳 塩せんべい	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 若布となめこの味噌汁 りんご	(牛乳) マカロンきなこ	牛乳、鮭	ご飯、マカロン	キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、なめこ、わかめ、長ねぎ、ほうれん草、りんご
2	火	ヨーグルト	ご飯	ウインナーとじゃがいものトマト煮 豆菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 五目ビーフン	牛乳、ウインナー、大豆、まぐろ油漬、豚ひき肉	ご飯、じゃがいも、白ごま、ビーフン	玉ねぎ、トマト、小松菜、もやし、人参、にら、グレープフルーツ
3	水	牛乳 ゼリー	食パン	ひじき入り厚焼き卵 添え野菜 チンゲン菜のスープ パナナ	(牛乳) 五平もち	牛乳、鶏ひき肉、卵	食パン、ご飯	人参、玉ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、コーン、バナナ
4	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐ピザ 小松菜の納豆和え キウイ (牛乳)	アイスクリーム	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、納豆、アイスクリーム	ご飯	玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜、もやし、キウイ
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯	赤魚の甘辛焼き 添え野菜 おくずかけ 宮城県のお土産	(牛乳) とうもろこしご飯	牛乳、赤魚	ご飯、小麦粉、温麺、里芋、白玉麩、油揚げ	ほうれん草、人参、なす、パイン、コーン
6	土	甘辛せんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き さつまいもの味噌汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、豚こま肉	ご飯、さつまいも	人参、玉ねぎ、しいたけ、万能ねぎ、りんご
8	月	牛乳 クッキー	ご飯	かれの煮魚 添え野菜 すき昆布の煮物 オレンジ	(牛乳) オレンジケーキ	牛乳、かれい、ちくわ、卵、牛乳	ご飯、小麦粉	ブロッコリー、すき昆布、人参、オレンジ
9	火	牛乳 サンドビスケット	ご飯	夏野菜チキンカレー マカロンサラダ メロン	(牛乳) ココアワッフル 塩せんべい	牛乳、鶏もも肉、ハム	ご飯、じゃがいも、マカロン、菓子	玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、パプリカ、きゅうり、メロン
10	水	牛乳 せんべい	ロールパン	煮込みハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ キウイ	(牛乳) そうめん	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、卵	ロールパン、じゃがいも、そうめん	玉ねぎ、人参、キャベツ、キウイ、オクラ
12	金	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏のパン粉焼き 添え野菜 ミネストローネスープ パイン	(牛乳) ももゼリー	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ご飯、小麦粉、じゃがいも、マカロン	ピーマン、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、パイン
13	土	甘辛せんべい	ゆかりご飯	焼肉 ひじきスープ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚こま肉、豆腐	ご飯	人参、玉ねぎ、ピーマン、ひじき、小松菜、長ねぎ、バナナ
15	月	牛乳 サンドクッキー	ご飯	中華丼 豆腐の中華スープ りんご	(牛乳) プリン	牛乳、豚こま肉、豆腐	ご飯、菓子	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、チンゲン菜、りんご
16	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	やさいつくね 添え野菜 しらたきサラダ グレープフルーツ	(牛乳) カステラ	牛乳、鶏ひき肉、大豆、卵、ハム	ご飯、菓子	ごぼう、人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり、グレープフルーツ
17	水	牛乳 卵ボーロ	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 添え野菜 ほうれん草のすまし汁 パイン	(牛乳) チャーハン	牛乳、赤魚、ハム、豆腐、豚ひき肉	ご飯、白ごま	切り干し大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、パイン、コーン、長ねぎ、チンゲン菜
18	木	フルーチェ	ご飯	肉じゃが コロコロ納豆和え グレープフルーツ	牛乳 お麩ラスク	牛乳、豚こま肉、納豆	ご飯、じゃがいも、小町麩	人参、玉ねぎ、グリーンピース、大根、きゅうり、グレープフルーツ
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯	五目卵焼き 添え野菜 中華サラダ パナナ	(牛乳) あおのりフライドポテト	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム	ご飯、じゃがいも	人参、玉ねぎ、いんげん、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、バナナ
20	土	クッキー	ご飯	麻婆豆腐 ほうれん草とささみのナムル オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身	ご飯、白ごま	玉ねぎ、人参、万能ねぎ、ほうれん草、もやし、オレンジ
22	月	牛乳 ウエハース	ご飯	たらのカレームニエル 添え野菜 さつまい パイン	(牛乳) 豆腐焼きドーナツ	牛乳、たら、豆腐、まぐろ油漬、豚こま肉	ご飯、小麦粉、白ごま、さつまいも、ホットケーキミックス	ひじき、人参、ごぼう、万能ねぎ、パイン
23	火	牛乳 塩せんべい	ご飯	誕生会 ひまわりライス 絹揚げの豆腐あんかけ すいか	(牛乳) カラフルゼリー	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ	ご飯	スナックえんどう、人参、玉ねぎ、枝豆、すいか
24	水	牛乳 パイ菓子	食パン	鮭とほうれん草のクリーム煮 グリーンサラダ パナナ	(牛乳) 枝豆ご飯	牛乳、鮭	食パン、ご飯	玉ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、コーン、バナナ、枝豆
25	木	フルーチェ	ご飯	ナポリタン エッグサラダ グレープフルーツ 牛乳	ジョア白ぶどう マドレーヌ	牛乳、ジョア、魚肉ソーセージ、卵、ハム	スパゲティ、菓子	ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、グレープフルーツ
26	金	牛乳 せんべい	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ キャベツとしらすの和え物 キウイ (牛乳)	フルーツヨーグルト和え	牛乳、豚こま肉、卵、しらす、ヨーグルト	ご飯、油麩、白ごま	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、人参、わかめ、キウイ、りんご、みかん、バナナ
27	土	クッキー	ご飯	すき焼き煮 胡瓜と若布の中華和え オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚こま肉、豆腐、鶏ささ身	ご飯、じゃがいも、菓子	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、もやし、わかめ、もやし
29	月	牛乳 ココアウエハース	ご飯	ビビンバご飯 若布スープ りんご	(牛乳) チヂミ	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵	ご飯、白ごま、小麦粉	人参、ほうれん草、もやし、わかめ、長ねぎ、たけのこ、りんご、にら、玉ねぎ
30	火	牛乳 せんべい	ご飯	さつまいもと大豆のかき揚げ 添え野菜 カミカミサラダ オレンジ	(牛乳) ウインナーとチーズ蒸しパン	牛乳、大豆、卵、チーズ、ウインナー	ご飯、さつまいも、小麦粉、白ごま、ホットケーキミックス	ピーマン、玉ねぎ、コーン、小松菜、昆布、人参、きゅうり、オレンジ
31	水	牛乳 コーンフレーク	ロールパン	鶏肉のマーレド焼き 添え野菜 大豆コンソメスープ グレープフルーツ	(牛乳) じゃこご飯	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、大豆、ちりめんじゃこ	ロールパン、ご飯、白ごま	ほうれん草、キャベツ、コーン、人参、玉ねぎ、グレープフルーツ

※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。

7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	505	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	519	18.9	15.8	1.3
3歳以上児目標	640	21~32	14~21	1.5
予定献立栄養量	645	24.9	20.9	1.5

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。