

8月



給食だより

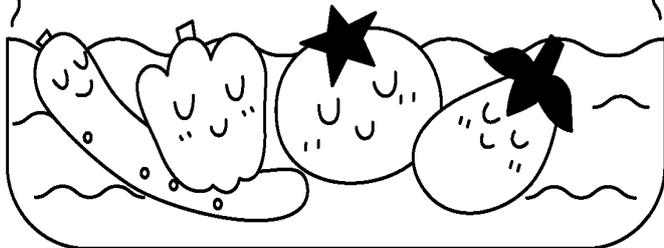
夏本番です。気温や湿度が高いので夏バテや、熱中症には十分に気を付けましょう。たくさん体を動かした後はしっかり休憩を取り、栄養のある食事と水分補給をする事が大切です。夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味を持たせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

☆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					食材ならびに体内のはたらき			
令和4年度 名取あけほのこども園					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	主食	昼食	午後おやつ			
			午前おやつ					
1	月	せんべい	ご飯	焼肉とんぶり じゃがいもの味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	生姜 にんにく ビーマン にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ オレンジ
2	火	ヨーグルト	ご飯	たらの照り焼き おからサラダ 麩のすまし汁 すいか	切干大根の混ぜご飯	たら おから 油揚げ	ご飯 マヨネーズ ごま 麩 しらたき 砂糖	きゅうり にんじん ひじき 大根 ねぎ すいか いんげん
3	水	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豆腐と鶏肉の味噌炒め 里芋と切干大根の旨煮 パナナ	焼きもちろしおにぎり	豆腐 鶏肉 油揚げ	ご飯 油 里芋 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン 切干大根 パナナ コーン
4	木	サンドビスケット	ご飯	*お誕生会* ポークカレー スパサラダ ぶどう	食パンサンド 牛乳	豚肉 ウィンナー ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレー粉 スパゲティ マヨネーズ 食パン	玉ねぎ にんじん のり おから コーン きゅうり ぶどう
5	金	クリームせんべい	ご飯	赤魚のごま味噌焼き 昆布の煮物 えのきの味噌汁 パナナ	たご焼き風ポテト 牛乳	赤魚 ちくわ 高野豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 天かす 片栗粉	昆布 にんじん 大根 えのき ねぎ パナナ キャベツ あおのり
6	土	ビスケット 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 マカロニサラダ グレープフルーツ (チーズ)	お菓子 飲むヨーグルト	豆腐 豚ひき肉 ハム チーズ 飲むヨーグルト	ご飯 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ
8	月	甘辛せんべい	ご飯	中華風チキン ナムル風サラダ 春雨スープ 梨	おかかチーズお焼き	鶏肉 ツナ かつお節 チーズ	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉 油 春雨 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ねぎ のり 梨
9	火	ヨーグルト	ご飯	タコライス ポテトサラダ パナナ	おくずかけ 牛乳	豚ひき肉 粉チーズ ハム 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも マヨネーズ そうめん 里芋 片栗粉	玉ねぎ トマト レタス きゅうり にんじん コーン パナナ ごぼう いんげん
10	水	クラッカー 牛乳	ご飯	すき焼き風煮 ねばねばサラダ オレンジ	ポテトチーズもち 牛乳	豚肉 豆腐 納豆 チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも 片栗粉 油	白菜 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ おから わかめ 大根 オレンジ
12	金	せんべい	ご飯	ひじき入りつくねあんかけ マヨネーズ和え キャベツの味噌汁 パナナ	かぼちゃあんパン 牛乳	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 マヨネーズ ごま ロールパン 砂糖	玉ねぎ にんじん ひじき ブロッコリー コーン キャベツ えのき わかめ パナナ かぼちゃ
13	土	パイ	ご飯	豆腐の中華煮 海苔和え オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 小松菜 のり オレンジ
15	月	せんべい 牛乳	ご飯	豆まめキーマカレー ごまマヨネーズ和え グレープフル ーツ	ゆかりしらすご飯	大豆 豚ひき肉 ちくわ しらす	ご飯 じゃがいも 油 カレー粉 マヨネーズ ごま	グリーンピース 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ グレープフルーツ
16	火	クリームせんべい	ご飯	中華丼 しらたきサラダ パナナ	冷やしきつねうどん 牛乳	豚肉 生揚げ 油揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 しらたき ごま マヨネーズ 砂糖 うどん	玉ねぎ にんじん えのき ビーマン 生姜 にんにく きゅうり えのき パナナ ねぎ
17	水	ヨーグルト	うどん	味噌煮込みうどん れんごんのきんぴら オレンジ	ツナと塩昆布のおにぎり	鶏肉 油揚げ 豚肉 ツナ	うどん 油 砂糖 ごま油	にんじん 白菜 ねぎ れんこん ビーマン オレンジ コーン 塩昆布
18	木	せんべい	ご飯	干草卵焼き ひじきの煮物 大根の味噌汁 すいか	きな粉サンド 牛乳	卵 油揚げ 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉 食パン バター	ほうれん草 にんじん しいたけ ひじき さやえんどう 大根 えのき 万能ねぎ すいか
19	金	サンドビスケット	ご飯	揚げたらとじゃがいもの煮物 納豆和え パナナ	豆腐のおやき 牛乳	たら 納豆 豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 小松菜 もやし しらたき ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 もやし パナナ ひじき
20	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	チキンのトマト煮 きのこのスープ グレープフル ーツ	お菓子 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー えのき しめじ にんじん さやえんどう グレープフルーツ
22	月	甘辛せんべい	ご飯	おからのカリッと揚げ 中華和え なすの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト和え	豚ひき肉 おから ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ キャベツ トマト コーン なす にんじん しめじ おくら オレンジ パナナ もも 缶 かかん缶
23	火	パイ 牛乳	ご飯	豚肉の甘味噌丼 ポテトサラダ パナナ	ツナロールサンド 牛乳	豚肉 ハム ツナ 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ロールパン マヨネーズ	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン きゅうり にんじん コーン パナナ
24	水	ビスケット	ご飯	赤魚のネギソース ツナ和え 味噌スープ ぶどう	ずんだクラッカー パナナ 牛乳	赤魚 ツナ クリームチーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 にんじん 大根 白菜 ぶどう 枝豆
25	木	せんべい	ご飯	ハヤシライス コールスローサラダ グレープフルーツ	マカロニケチャップ	豚肉 ハム ベーコン	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルー マヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ ビーマン
26	金	クラッカー	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草ソテー みぞれ汁 パナナ	ひじきご飯	鮭 ウィンナー 豚肉 油揚げ	ご飯 油 マヨネーズ しらたき 油麩 ごま油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 大根 にんじん 小松菜 パナナ ひじき みつば
27	土	せんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 春雨サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏ひき肉 納豆 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 春雨	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン オレンジ
29	月	せんべい	ご飯	カレイのごま風味焼き 野菜と油揚げの和え物 ワンタンスープ 梨	かぼちゃもち 牛乳	かれい 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 ワンタンの皮 米粉	ほうれん草 にんじん もやし わかめ ねぎ しいたけ 梨 かぼちゃ
30	火	ヨーグルト	ご飯	豆腐のミートソース煮 コロコロサ ラダ グレープフルーツ (チーズ)	和風スパゲティ	豆腐 豚ひき肉 チーズ ベーコン	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ スパゲティ	玉ねぎ ビーマン トマト かぼちゃ きゅうり コーン グレープフルーツ にんじん 玉ねぎ 水菜 のり
31	水	揚げせんべい	ロール パン	カレーポトフ マカロニサラダ パナナ	ビビンバ	鶏肉 ハム 豚ひき肉	ロールパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ ごま油 ごま	玉ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン パナナ ねぎ にんにく もやし ほうれん草

※ () になっている献立は、以上児さん
のみになります。

※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。

	7月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
	3歳未満児目標	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
	予定献立栄養量	508	17.8	15.8	1.5
	3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
	予定献立栄養量	567	21	17.2	1.8