

8月 給食だよ!



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。



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)

～お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。
- しょうが⇒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。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

☆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きましました。

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



令和7年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	ひよこ・りす・うさぎ組					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1 金	揚げせんべい	ゆかりご飯	鶏肉の唐揚げ おかか和え ポテトサラダ パナナ	ゼリー和え (らいおん組:ビスコ) 牛乳	ばりんこ	鶏肉 かつお節 牛乳	ご飯 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく フロコリー にんじん きゅうり コーン バナナ みかん缶 もも缶
2 土	味しらべ	ご飯	厚揚げのそぼろあん しらたきサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) 牛乳		生揚げ 鶏ひき肉 牛乳	ご飯 油 片栗粉 しらたき マヨネーズ ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき きゅうり オレンジ
4 月	アスパラガスビスケット	ご飯	肉豆腐 わかめスープ すいか (牛乳)	ココアプリン	味しらべ	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	ご飯 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ねぎ えのき わかめ すいか
5 火	ヨーグルト	ご飯	*誕生会* ケチャップライス 煮込みハンバーグ フライドポテト コンソメスープ バナナ (牛乳)	スイートポテト 手作りラッシー	揚げせんべい	ウインナー 豚ひき肉 豆腐 牛乳 豆乳	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも さつまいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ビーマン トマト 青のり キャベツ パセリ パナナ
6 水	パイ	ご飯	赤魚の竜田揚げ 棒棒鶏サラダ すまし汁 オレンジ (牛乳)	フルーツサンド 牛乳	ぼたぼた焼き	赤魚 鶏むね肉 豆腐 クリームチーズ ホイップクリーム 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン	きゅうり もやし にんじん えのき 小松菜 オレンジ バナナ もも缶
7 木	ビスコ	ご飯	豆腐のミートソース煮 れんこんのジャキジャキサラダ グレープフルーツ (牛乳)	にんじんボンデケーショ 牛乳	ばりんこ	豆腐 豚ひき肉 油揚げ ウインナー 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 米粉 片栗粉	玉ねぎ ビーマン トマト れんこん きゅうり コーン グレープフルーツ にんじん
8 金	ぼたぼた焼き	ご飯	てりやき野菜丼 ◆おくすかけ バナナ (牛乳)	きな粉蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳	ご飯 片栗粉 油 ピーマン しらたき 里手 米粉 ベーキングパウダー 砂糖	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ごぼう いんげん バナナ
9 土	揚げせんべい	ご飯	じゃがいものそぼろ炒め きゅうりとしらすのごまサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) シヨア		豚ひき肉 しらす 牛乳 のもヨーグルト	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ
11 月			* 山の日 *					
12 火	ソフトサラダせんべい	ご飯	がんもどきのあんかけ 野菜と油揚げの和え物 春雨スープ パナナ	みたらしポテト 牛乳	味しらべ	豆腐 鶏むね肉 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 じゃがいも	ひじき 玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのき コーン ねぎ パナナ
13 水	白い風船	ご飯	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 オレンジ (牛乳)	お麩ラスク 牛乳	ばりんこ	豚ひき肉 高野豆腐 豚肉 牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも 麩 油	にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ 青のり
14 木	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 のりサラダ グレープフルーツ (牛乳)	じゃこご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏肉 ツナ しらす 牛乳	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロコリー パセリ 切干大根 白菜 きゅうり にんじん のり グレープフルーツ 青のり
15 金	ばりんこ	ご飯	豆まめキーマカレー ポテトサラダ パナナ (牛乳)	いちごジャム蒸しパン 牛乳	ぼたぼた焼き	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳 豆乳	ご飯 じゃがいも 油 カレーパウダー マヨネーズ 米粉 ベーキングパウダー 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン パナナ
16 土	ソフトサラダせんべい	ご飯	ウインナーと野菜のトマト煮 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (ソフトサラダせんべい) 牛乳		鶏肉 ウインナー ハム 牛乳	ご飯 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 春雨 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロコリー トマト きゅうり にんじん オレンジ
18 月	クラッカー	ご飯	鶏肉のアップルジンジャー焼き れんこんサラダ 大根みそ汁 グレープフルーツ	さつまいものさくさく揚げ 牛乳	揚げせんべい	鶏肉 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳	ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも さつまいも 米粉 油	にんにく 生姜 れんこん にんじん きゅうり コーン 大根 白菜 グレープフルーツ
19 火	ヨーグルト	ご飯	焼肉どんぶり けんちん汁 バナナ (牛乳)	豆乳かんでん	味しらべ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 ごま油 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 パナナ みかん缶 もも缶
20 水	マリービスケット	スパ グティ	和風スパグティ 味噌肉じゃが すいか (牛乳)	中華おこわ 牛乳	ぼたぼた焼き	ツナ ベーコン 豚肉 牛乳 鶏肉	スパグティ 油 じゃがいも ご飯 もち米 砂糖	にんじん 玉ねぎ 水菜 のり すいか たけのこ 万能ねぎ
21 木	アスパラガスビスケット	ご飯	鶏肉のカレー焼き パプリカのマリネ風サラダ わかめスープ オレンジ	ポテトチーズもち 牛乳	ソフトサラダせんべい	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 油	にんにく 赤ピーマン キャベツ わかめ コーン ねぎ もやし オレンジ
22 金	揚げせんべい	ご飯	鮭のコーンポテト焼き ツナサラダ 豆乳スープ パナナ	ココロ揚げ 牛乳	ばりんこ	鮭 ツナ 豆乳 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ コーン フロコリー にんじん 大根 チンゲン菜 えのき パナナ
23 土	味しらべ	ご飯	麻婆豆腐丼 かぼちゃのサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) のむヨーグルト		豆腐 豚ひき肉 牛乳 のもヨーグルト	ご飯 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン オレンジ
25 月	ばりんこ	ご飯	納豆ボール ごま和え 吉野汁 オレンジ (牛乳)	さつまいもの蒸しパン 牛乳	味しらべ	納豆 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 牛乳	ご飯 片栗粉 しらたき ごま	ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう オレンジ
26 火	白い風船	わかめ ご飯	餃子の皮ピザ (以上児) ポテトチーズ焼き (未満児) ツナサラダ カレー風ポトフ パナナ	ヨーグルト和え	揚げせんべい	ウインナー チーズ 豚ひき肉 ツナ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 きょうざの皮 じゃがいも 砂糖	ピーマン コーン 玉ねぎ フロコリー ほうれん草 もやし にんじん キャベツ バナナ もも缶 みかん缶
27 水	ヨーグルト	ロール パン	鶏肉のトマト煮 小松菜とベーコンサラダ すいか (牛乳)	しらすとチーズのご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	鶏肉 ベーコン 牛乳 かつお節 チーズ しらす	ロールパン 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロコリー トマト 小松菜 もやし すいか
28 木	ビスコ	ご飯	ハヤシライス 卵サラダ グレープフルーツ (牛乳)	チヂミ 牛乳	ばりんこ	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 しらす	ご飯 油 ハヤシルウ マヨネーズ 米粉 ごま油	玉ねぎ にんじん しめじ フロコリー コーン グレープフルーツ にら
29 金	パイ	ご飯	カレイのバーベキューソース きんぴらごぼう ◆どさんこ汁 バナナ (牛乳)	青のりポテト 牛乳	ソフトサラダせんべい	カレイ 豚ひき肉 豚肉 牛乳	砂糖 油 しらたき ごま油 じゃがいも パター	ごぼう にんじん いんげん 生姜 にんにく コーン 玉ねぎ にんにく パナナ 青のり
30 土	揚げせんべい	ご飯	チャプチェ風 なすのみそ汁 オレンジ (牛乳)	ばりんこ (揚げせんべい) 牛乳		豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 春雨 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん しいたけ 玉ねぎ ビーマン なす ねぎ オレンジ



※ () 内の献立は、以上児さん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。ご了承ください。
 ※◆マークは、郷土料理になります。

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	490	15.9~24.5	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	499	17	16.2	1.3
3歳以上児目標	580	18.7~28.9	12.8~19.2	1.7
予定献立栄養量	598	22	20.4	1.6