

8月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)

8月給食だよ!

楽しく食べる環境づくり

食事は落ち着いた雰囲気、大人が焦らずゆったりとした気持ちで与えることが大切です。また、食べることへの意欲や関心がどんどんはぐくまれていく時期です。『おいしいね』、『もぐもぐしようね』などと話しかけながら一緒に食べると良いでしょう。



~八杯汁~

お盆は正式には盂蘭盆会と言い、先祖の霊をまつる行事です。八杯汁は古くからお盆や法事のときに作られる精進料理で、あまりおいしくて、八杯(たくさん)おかわりして食べてしまうことから名づけられたとも言われています。ひよこ組さんは豆腐・人参・玉麩を入れて干し椎茸のだし汁に少量の醤油で薄味に調味し、八杯汁風にさせていただきます。



レシピ(1歳~5歳児メニュー)

材料: 豆腐・油揚げ・こんにゃく・人参・干し椎茸・玉麩・塩・醤油・片栗粉

①材料を長さを揃えるように細めに切ります。干し椎茸を戻しておき戻し汁を出し汁として使います。

②だし汁に切った材料を加え、材料に火が通ったら、塩・醤油で味を整え水溶き片栗粉でとろみを付けたら出来上がりです。

夏野菜の効用と組み合わせ~part2~

先月号に引き続き、夏野菜の栄養と一緒に摂るとパワーアップできる食材の組み合わせを紹介します。

ピーマン

- ★栄養 ビタミンC、カロテン
- ★効用 食欲増進し、血行を良くする。シミ、そばかすを防ぐことができる。

- ★パワーアップ食材 アーモンド 植物油

- ★メニュー 豚肉とピーマンの炒め煮
ピーマンともやしのあんかけ煮

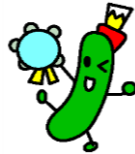


きゅうり

- ★栄養 カリウム ビタミンC
- ★効用 塩分を体外に出し血圧上昇を防ぐ。筋肉の動きを良くする。

- ★パワーアップ食材 レタス・冬瓜・きゅうり

- ★メニュー おろしきゅうりと冬瓜の煮物



オクラ

- ★栄養 カルシウム ビタミンC
- ★効用 オクラの粘りは 胃の粘膜の保護・タンパク質の消化吸収・疲労回復・肌の老化防止に効果があります。

- ★パワーアップ食材 きのこと・ひじき・魚介類・豆腐・緑黄色野菜
- ★メニュー オクラと鱈のあんかけ煮・オクラ入り五目納豆



日付	おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけの煮物 かぼちゃの煮物、野菜のすまし汁、すいか	米	さけ、豚肉 豆腐	キャベツ、にんじん、だいこん はくさい、かぼちゃ、ほうれんそう すいか	麦茶 コッパン
3火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、なすと挽肉のあんかけ煮 じゃことキャベツの煮物、たまねぎとにんじん煮 だいこんのスープ、オレンジ	米、片栗粉	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、なす だいこん、にんじん、オレンジ	麦茶 フルーツカクテル
4水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、じゃがいもとひき肉の煮物 たまねぎとにんじんの煮びたし、刻みトマト はくさいすまし汁、メロン	米 じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、ほうれんそう、メロン	麦茶 ヨーグルト
5木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらあなかけ煮、五目野菜煮 ブロッコリー、ほうれんそうスープ、バナナ	米 片栗粉	たら、鶏肉 焼き豆腐	ごぼう、にんじん、ブロッコリー ほうれんそう、バナナ	麦茶 コッパン
6金	麦茶 お子様せんべい	👑🍱🍷🍎🍌🍷👑 お弁当の日 🍷🍱🍷🍎🍌🍷👑			麦茶 ハッピーダノン 黄色の野菜味	
7土	麦茶 ウエハース	👑🍱🍷🍎🍌🍷👑 お弁当の日 🍷🍱🍷🍎🍌🍷👑			麦茶 ハッピーダノン 緑の野菜味	
9月	🍀🍀🍀🍀🍀🍀 振替休日 🍀🍀🍀🍀🍀🍀					
10火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらあなかけ煮 キャベツの煮浸し、かぼちゃ煮 野菜のすまし汁、すいか	米、片栗粉	たら	ほうれんそう、もやし、にんじん はくさい、だいこん、たまねぎ かぼちゃ、キャベツ、すいか	麦茶 コッパン
11水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐のひき肉あんかけ ほうれんそうの煮物、刻みトマト オクラのスープ、メロン	米 片栗粉	豚挽き肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう オクラ、トマト、メロン	麦茶 団蒸しパン
12木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉の煮物 にんじんとだいこんの煮物、ずんだペースト 八杯汁風、オレンジ	米、麩 片栗粉	鶏肉 焼き豆腐	だいこん、にんじん、えだまめ オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾
13金	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、ほうれんそう煮びたし 刻みトマト、もも缶	うどん	鶏肉	もやし、にんじん、トマト ほうれんそう、たまねぎ、もも缶	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
14土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツの和え物 アスパラ和え、オレンジ	うどん じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、アスパラ オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
16月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 キャベツの煮びたし、ブロッコリー ほうれんそうのすまし汁、メロン	米 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、メロン	麦茶 フルーツカクテル
17火	麦茶 すいか	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 キャベツ煮びたし、たまねぎとにんじん煮 麩のすまし汁、バナナ	米、麩 じゃがいも	さけ	キャベツ、にんじん、たまねぎ バナナ	麦茶 団にんじん蒸しパン
18水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉とたまねぎのあんかけ煮 マッシュポテト、だいこんの煮もの はくさいのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、はくさい なす、だいこん、オレンジ	麦茶 団お焼き
19木	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 たまねぎとにんじん粥、鶏のほぐし煮 ほうれんそうの煮びたし、ずんだ もやしのスープ、メロン	米	鶏肉	たまねぎ、だいこん、にんじん えだまめ、もやし、ほうれんそう メロン	麦茶 フルーツカクテル
20金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 だいこんとにんじん煮、ブロッコリー はくさいのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	さけ	だいこん、にんじん、はくさい ブロッコリー、もも缶	麦茶 煮りんご お子様せんべい
21土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 だいこんの煮物、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	ごまつな、にんじん、だいこん バナナ	麦茶 団わかめ粥
23月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 豆腐とだいこんの煮物、ブロッコリー ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米 じゃがいも	豚肉 豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー だいこん、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 煮りんご お子様せんべい
24火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 豆腐とトマト和え、かぼちゃ煮 はくさいのスープ、もも缶	米、片栗粉	鶏肉、豆腐	トマト、にんじん、はくさい たまねぎ、かぼちゃ、もも缶	麦茶 団蒸しパン
25水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉ほぐし煮 じゃがいも煮、豆腐とほうれんそう煮物 麩のすまし汁、バナナ	米 じゃがいも、麩	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう バナナ	麦茶 団キャベツお焼
26木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 オクラ納豆、たまねぎとにんじん煮、そうめん汁 オレンジ	米、そうめん 麩、片栗粉	さけ、納豆	たまねぎ、にんじん、オクラ オレンジ	麦茶 団マッシュポテト
27金	麦茶 ウエハース	コッパン、鶏のほぐし煮、アスパラ和え なすとマカロニの煮物、はくさいスープ、メロン	コッパン マカロニ	鶏肉	なす、たまねぎ、アスパラ はくさい、にんじん、メロン	麦茶 ヨーグルト
28土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、はくさい煮浸し さつまいも煮、バナナ	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、バナナ	麦茶 団ゆかり粥
30月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子の煮物 豆腐とにんじん煮、刻みトマト なすのすまし汁、もも缶	米、片栗粉	豚挽き肉 豆腐	たまねぎ、にんじん、なす トマト、もも缶	麦茶 団蒸しパン
31火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 なすの煮びたし、ブロッコリー オクラのスープ、オレンジ	米	豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、トマト、なす、オクラ ブロッコリー、キャベツ、オレンジ	麦茶 団さつまいも茶巾