

# 8月給食だよ

## ～八杯汁～

8月12日です

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。この機会に子ども達と作ってみてはいかがでしょうか？

### レシピ

- 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だ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。メニューを参考に、旬の野菜を使った料理を子ども達と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

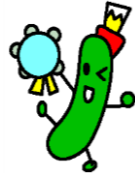
### ピーマン

- ★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 チンジャオロース、ピーマンともやしの炒め物



### 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 きゅうりとレタスのサラダ、冬瓜ときゅうりの梅酢あえ



### 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 オクラとキノコの中華和え・オクラ入り五目納豆



## オクラ入り五目納豆

8月26日です

- 材料(子ども1人分)
- 挽きわり納豆 (20g)
  - 醤油 (2cc)
  - 豚ひき肉 (8g)
  - 人参 (5g)
  - オクラ (10g)
  - やきのり (1g)
  - ひじき (1g)

- ①豚ひき肉は少しの油で炒めておく。(テフロン加工の場合油はいりません。)
- ②人参は細かいみじん切り、ヒジキは水でもどしておき、人参・ひじきを一緒に茹でる。(茹であがりにくい順に入れると良いです。)
- ③やきのりをちぎり、納豆と①、②の材料を混ぜて、醤油で味を調べてできあがり。



# 8月予定献立表(1～2歳児)

令和3年度 8月

かまいしこども園

日付	おやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価
			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	牛乳 お子様せんべい	ご飯、たらマヨ焼き、のり入りナムル かぼちゃ煮、野菜の味噌汁、すいか	米、マヨネーズ ごま油、ごま	たら、のり、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、はくさい、しめじ ねぎ、かぼちゃ、すいか	牛乳 国マドレーヌ	462kcal
3火	牛乳 ビスケット	ご飯、なすのはさみ揚げ じゃこサラダ、いんげんごま和え だいこんの味噌汁、オレンジ	米、油 ごま、砂糖、小麦粉 パン粉、ごま油	じゃこ、豚挽き肉 たまご、ひじき 油揚げ	なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、さやいんげん、だいこん えだまめ、オレンジ	牛乳 国フルーツヨーグルト	501kcal
4水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、カレーコロッケ、コールスローサラダ トマト、春雨スープ、メロン	米、じゃがいも パン粉、油、春雨 小麦粉	豚挽き肉、ハム たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レーズン はくさい、トマト、ねぎ、メロン	麦茶 国ふかしいも	467kcal
5木	牛乳 ウエハース	ご飯、さけの塩焼き、五目豆 ブロッコリーごま和え、ほうれんそうの味噌汁 バナナ	米 ごま、油、砂糖	さけ、鶏肉、大豆 焼き豆腐、こんぶ さつまあげ	ごぼう、にんじん、ブロッコリー ほうれんそう、さやいんげん ねぎ、バナナ	牛乳 ジャムサンド	485kcal
6金	牛乳 お子様せんべい	<b>お弁当の日</b>				麦茶 マスカットゼリー	225kcal
7土	麦茶 ウエハース	<b>お弁当の日</b>				麦茶 オレンジゼリー	212kcal
9月	<b>山の日</b>						
10火	牛乳 ビスケット	ご飯、さけのつけ焼き キャベツのサラダ、パクパクきゅうり漬け 豚汁、すいか	米、ごま ごま油、しらたき	さけ、豚肉、わかめ かつお節、豆腐	にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん きゅうり、コーン缶、ねぎ、はくさい しょうが、キャベツ、すいか	牛乳 国ホットドッグ	469kcal
11水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、麻婆豆腐、ほうれんそうとコーンソテー トマト、オクラのスープ、メロン	米、油、ごま油 片栗粉、砂糖	豚挽き肉、木綿豆腐 わかめ、かにかま	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、しょうが ほうれんそう、コーン缶、オクラ グリーンピース、ねぎ、トマト、メロン	牛乳 国ビザポテト	470kcal
12木	牛乳 ウエハース	【お盆にちなんだ行事食】 ごはん、にしめ、きゅうりの酢の物 えだまめ、八杯汁、オレンジ	米、ごま、麩 しらたき、砂糖、油 こんにゃく、片栗粉	金時豆、昆布、わかめ ちくわ、焼き豆腐 さつまあげ、油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、えだまめ えのき、干し椎茸、オレンジ	牛乳 国小豆蒸しパン	492kcal
13金	牛乳 お子様せんべい	けんちんうどん、野菜のナムル、トマト もも缶	うどん、ごま油	豚肉、わかめ のり	もやし、にんじん、ピーマン、トマト ほうれんそう、ごぼう、だいこん もも缶	牛乳 国りんごゼリー	513kcal
14土	麦茶 ヨーグルト	冷やし中華、キャベツのごま和え さつまいも煮、オニオンスープ、オレンジ	中華麺、ごま油 さつま芋、砂糖 ごま	豚肉、わかめ たまご、ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり ほうれんそう、キャベツ、トマト、オレンジ	牛乳 国ひじきおにぎり	507kcal
16月	麦茶 ビスケット	カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、メロン	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、生クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう、メロン	麦茶 国フルーツ寒天	498kcal
17火	麦茶 すいか	ご飯、さけの味噌煮、春雨の酢の物 のりしおポテト、たまねぎの味噌汁、バナナ	米、春雨、さらめ じゃがいも、麩	さけ、ハム、青のり	キャベツ、きゅうり、にんじん スナップエンドウ、たまねぎ、しょうが バナナ	牛乳 国にんじんもち	502kcal
18水	麦茶 ビスケット	中華丼、きゅうりのゆかりあえ ゆでもろこし、はるさめスープ、オレンジ	米、じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、砂糖	鶏肉、わかめ あおのり	はくさい、きゅうり、だいこん、ねぎ にんじん、たまねぎ、だけのこ、にんにく 干しいだけ、黒きくらげ、しょうが オレンジ	牛乳 国お好み焼き	517kcal
19木	麦茶 ウエハース	【お誕生会】 ケチャップライス、鶏のから揚げ 中華風サラダ、えだまめ ほうれんそうスープ、メロン	油、米 砂糖、小麦粉 バター	鶏肉、ベーコン たまご	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン缶 グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ メロン	牛乳 国ゼリーアラモード	537kcal
20金	麦茶 お子様せんべい	ご飯、かじきのカレー揚げ、ブロッコリー だいこんときゅうりのサラダ はくさいとごぼうの味噌汁、もも缶	米、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖	かじき	だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい ねぎ、レモン、ごぼう、コーン缶 ブロッコリー、もも缶	牛乳 国クッキー	498kcal
21土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなスープ、バナナ	スパゲティ、油 さつまいも	ハム、ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり パセリ、マッシュルーム、キャベツ コーン缶、こまつな、バナナ	牛乳 国わかめおにぎり	506kcal
23月	麦茶 ビスケット	ご飯、ツナじゃが、引き昆布煮物 ブロッコリーオーロラソース だいこんとほうれんそうの味噌汁、オレンジ	米、油、砂糖 しらたき、マヨネーズ じゃがいも	ツナ油漬け缶 引き昆布、大豆 油揚げ、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー さやいんげん、ねぎ、だいこん ほうれんそう、オレンジ	麦茶 国キャロットゼリー	497kcal
24火	麦茶 お子様せんべい	ご飯、ちくわのゆかり揚げ 豚肉チャンプルー、ゆでもろこし わかめスープ、もも缶	米、油、小麦粉	ちくわ、豚肉、豆腐 わかめ、たまご	にんじん、はくさい、ねぎ とうもろこし、もも缶	牛乳 国じゃが芋もち	531kcal
25水	牛乳 ウエハース	えだまめとじゃこのごはん、豚肉のみそ焼き じゃがいもせん切り炒め、がんも煮 麩とわかめのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも、 麩 オリーブオイル	豚肉、ハム、がんも わかめ、しらす干し みそ	しょうが、ピーマン、にんじん、えのき ねぎ、えだまめ、バナナ	牛乳 国キャベツチヂミ	483kcal
26木	麦茶 お子様せんべい	ご飯、さけの香味焼、オクラ入り五目納豆 にんじんとコーンのソテー、そうめん汁 オレンジ	米、油 そうめん	さけ、ベーコン 納豆、豚ひき肉 のり	にんじん、オクラ、コーン、赤パプリカ ねぎ、しょうが、にんにく、オレンジ	牛乳 国おからマフィン	170kcal
27金	牛乳 ウエハース	バターロール、鶏の照り焼き、アスパラ和え なすとマカロニのケチャップ炒め はくさいとたまごのスープ、メロン	バターロール マカロニ、ごま油	ハム、たまご わかめ、鶏肉	なす、たまねぎ、ピーマン、アスパラ はくさい、にんじん、ねぎ、メロン	牛乳 国五平餅	542kcal
28土	麦茶 ヨーグルト	とん汁うどん、さつま芋煮 こまつなとコーンの磯和え、バナナ	うどん、ごま 砂糖、ごま油 さつま芋	豚肉、みそ、のり	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、バナナ	牛乳 国ゆかりおにぎり	510kcal
30月	麦茶 ビスケット	ご飯、おからのナゲット、ひじきの中華和え トマト、なすの味噌汁、もも缶	米、パン粉 ごま、油、砂糖	豚挽き肉、おから たまご、ひじき 油あげ	にんにく、根生姜、たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶、なす トマト、もも缶	牛乳 国バナナケーキ	519kcal
31火	麦茶 お子様せんべい	夏野菜キーマカレー、マカロニサラダ ブロッコリー、オクラのスープ、オレンジ	米、マヨネーズ マカロニ、油 じゃがいも オリーブオイル	豚挽き肉、ハム 生クリーム	もやし、オクラ、ピーマン、きゅうり なす、にんじん、たまねぎ、トマト、ねぎ キャベツ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 国ふかし芋	469kcal