

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收・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・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(3～5歳児)

令和3年度 8月

かまいしこども園

日付	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	ご飯、たらまヨ焼き、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	600kcal	
3火	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	601kcal	
4水	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 国ゆでもちろし	601kcal	
5木	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 ごまパン	604Kcal	
6金	👑👑👑👑👑👑👑👑👑 お弁当の日 👑👑👑👑👑👑👑👑👑			👑👑👑👑👑👑👑👑👑		マスカットゼリー せんべい	195kcal
7土	👑👑👑👑👑👑👑👑👑 お弁当の日 👑👑👑👑👑👑👑👑👑			👑👑👑👑👑👑👑👑👑		オレンジゼリー せんべい	187kcal
9月	🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀 振替休日 🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀						
10火	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、なし	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、なし	牛乳 国ホットドッグ	583kcal	
11水	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 国ピザボテト	609Kcal	
12木	【お盆にちなんだ行事食】 お赤飯、にしめ、きゅうりの酢の物 えだまめ、八杯汁、オレンジ	もち米、ごま、麩 しらたき、砂糖、油 こんにゃく、片栗粉	金時豆、昆布、ちくわ 焼き豆腐、さつまあげ 油揚げ、わかめ	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	566Kcal	
13金	けんちんうどん、野菜のナムル、トマト ゴールドキウイ	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 ゴールドキウイ	牛乳 国りんごゼリー せんべい	580Kcal	
14土	冷やし中華、キャベツのごま和え、さつま煮 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	613Kcal	
16月	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 せんべい	612Kcal	
17火	ご飯、さばの味噌煮、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、ざらめ じゃがいも、麩	さば、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	603Kcal	
18水	中華丼、きゅうりのゆかりあえ ゆでもちろし、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、たけのこ、にんにく 干しいだけ、黒さくらげ、しょうが オレンジ	牛乳 国お好み焼き	594Kcal	
19木	【お誕生会】 ケチャプライス、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 国プリンアラモード	591Kcal	
20金	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、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国クッキー	591Kcal	
21土	スパゲティナーポリタン、コーンサラダ さつま煮、こまつなのスープ、バナナ	スパゲッティ、油 さつままいち	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	ジュア 国わかめおにぎり	601kcal	
23月	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 せんべい	591Kcal	
24火	ご飯、ちくわのゆかり揚げ、ゴーヤチャンプル ゆでもちろし、わかめスープ、パイナップル	米、油、小麦粉	ちくわ、豚肉、豆腐 わかめ、たまご	ゴーヤ、にんじん、はくさい、ねぎ とうもろこし、パイナップル	牛乳 国じゃが芋もち	603kcal	
25水	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 国ニラチヂミ	601kcal	
26木	ご飯、さけの香味焼、オクラ五目納豆 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	584kcal	
27金	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	613Kcal	
28土	どん汁うどん、さつま煮 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 さつままいち	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	ジュア 国ゆかりおにぎり	593Kcal	
30月	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国バナナケーキ	601kcal	
31火	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、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国ゆでもちろし	613Kcal	