

8月給食だより

令和4年度 8月
かまいしこども園



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。

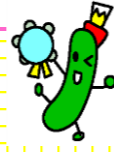


8月予定献立表0歳児(9～12ヶ月)

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	
1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 団さつまいも茶巾
2火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、ポトフ風煮物 なすの煮びたし、刻みトマト オクラのスープ、バナナ	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、バナナ	麦茶 コッパン
3水	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、豚肉ほぐし煮 ブロッコリー、豆腐とほうれんそう煮物 麩のすまし汁、もも缶	米、麩	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう ブロッコリー、もも缶	麦茶 団キャベツお焼
4木	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、玉ねぎと鶏肉の煮物、 はくさいの煮物、だいこんとにんじん煮 とうふのすまし汁、オレンジ	米	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい、オレンジ	麦茶 団マッシュポテト
5金	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、鶏肉とたまねぎのあんかけ煮 豆腐の煮物、はくさいの煮もの だいこんのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	鶏肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、はくさい なす、だいこん、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
6土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー だいこんの煮物、バナナ	うどん	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん ブロッコリー、バナナ	麦茶 団りんごヨーグルト
8月	麦茶 ウエハース	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 団野菜粥
9火	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 バナナ	米、そうめん 麩、片栗粉	さけ、納豆	たまねぎ、にんじん、オクラ バナナ	麦茶 コッパン
10水	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 しらす	キャベツ、たまねぎ、なす だいこん、にんじん、オレンジ	麦茶 団フルーツヨーグルト
11木	山の日					
12金	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	米、麩 片栗粉	鶏肉 焼き豆腐	だいこん、にんじん、えだまめ バナナ	麦茶 団蒸しパン
13土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、ほうれんそう煮びたし 刻みトマト、もも缶	うどん	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、トマト、もも缶	麦茶 団ひじき粥
15月	麦茶 ビスケット	にゅうめん、キャベツの煮物 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、だいこん、オレンジ	麦茶 団りんごヨーグルト
16火	麦茶 ウエハース	野菜煮込みうどん、だいこんの煮物 ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん ほうれんそう、ブロッコリー、バナナ	麦茶 団わかめ粥
17水	麦茶 ビスケット	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、煮りんご	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、りんご	麦茶 団ホットケーキ
18木	麦茶 すいか	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、もも缶	米	豚肉	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、もも缶	麦茶 団スティック食パン
19金	麦茶 お子様せんべい	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
20土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、はくさいの煮物 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 団青菜おにぎり
22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、メロン	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、メロン	麦茶 ヨーグルト
23火	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、刻みトマト 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 トマト、もも缶	麦茶 団じゃがいもおやき
24水	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 マカロニの煮物、ずんだペースト ほうれんそうのスープ、すいか	米	鶏肉	たまねぎ、だいこん、にんじん えだまめ、ほうれんそう すいか	麦茶 団フルーツカクテル
25木	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 団ノンヨーグルト お子様せんべい
26金	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、たらこの煮つけ、豆腐の煮物 ブロッコリー、はくさいのすまし汁、バナナ	米、油、ごま油	たら 絹ごし豆腐	はくさい、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、バナナ	麦茶 団肉まん風蒸しパン
27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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
29月	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、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	米 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 団バナナ ホットケーキ
30火	麦茶 お子様せんべい	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 団スティック食パン
31水	麦茶 ウエハース	コッパン、豚肉のほぐし煮 キャベツの煮びたし、マッシュポテト はくさいスープ、オレンジ	コッパン じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな はくさい、にんじん、オレンジ	麦茶 団りんご蒸しパン

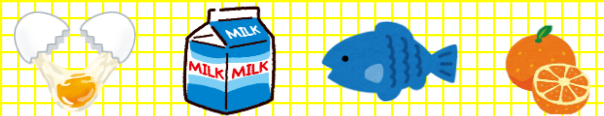


夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩しやすくなります。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



ビタミンB₁（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

タンパク質（卵・魚・大豆・牛乳）
ビタミンC（野菜・果物）

