

8月給食だよ!

令和4年度 8月
かまいしこども園

8月12日です

~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（たぐさん）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。



世界の料理を食べてみよう③

8月は31日にドイツの料理を取り入れます。
バターロール、シュニッツェル、ザワークラウト、ジャーマンポテト、アイントプフ、オレンジ
おやつはアップルクーヘンです。

シュニッツェル：細かいパン粉で揚げたカツのようなもの
ザワークラウト：キャベツを酢でつけたもの。
アイントプフ：野菜や豆が入ったスープ
アップルクーヘン：りんごのケーキ



「土用の丑の日」

7月22日に土用の丑の日メニューでしたが、なつまつりに伴いメニュー変更いたしました。

今年は8月4日も土用の丑の日となっていますが、まだうなぎを食べていないお子様もいらっしゃいますので1~2歳児さんは鶏肉のひつまぶしのメニューとなります。

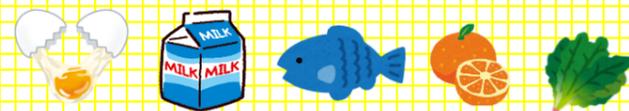
8月予定献立表(1~2歳児)

| 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 | | | |
| 1月 | 牛乳 お子様せんべい | ご飯、かじきのみそ焼き、のり入りナムル、かぼちゃの煮物、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 国ぐるぐる おいもパイ | 462kcal | |
| 2火 | 牛乳 ビスケット | ごはん、肉じゃが、もやしのごま酢あえ トマト、大豆となすのみそ汁、バナナ | 米、じゃがいも しらたき、油 砂糖、ごま | 豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ | たまねぎ、キャベツ、なす、トマト もやし、にんじん、ねぎ、さやえんどう バナナ | 牛乳 ジャムサンド | 501kcal | |
| 3水 | 牛乳 ウエハース | ごはん、豚肉のみそ焼き じゃがいもせん切り炒め、ブロッコリー 麩とわかめのすまし汁、もも缶 | 米、じゃがいも 麩 オリーブオイル | 豚肉、ハム、がんも わかめ、みそ | しょうが、ピーマン、にんじん、えのき キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、もも缶 | 牛乳 国キャベツチヂミ | 467Kcal | |
| 4木 | 牛乳 ビスケット | 【土用の丑の日メニュー】 鶏肉のひつまぶし、ゆでもろこし わかめときゅうりの酢のもの とうふとなめこのすまし汁、オレンジ | 米、砂糖 | たまご、鶏肉 わかめ、かにかまぼこ 絹ごし豆腐 | たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ とうもろこし、きゅうり、なめこ オレンジ | 牛乳 国ピザポテト | 485kcal | |
| 5金 | 牛乳 お子様せんべい | 中華丼、大根サラダ ゆでもろこし、はくさいのスープ、オレンジ | 米 ごま油、片栗粉 砂糖、マヨネーズ | 鶏肉、わかめ | 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、しょうが 干ししいたけ、黒きくらげ、オレンジ | 牛乳 国大学ポテト | 485kcal | |
| 6土 | 麦茶 ヨーグルト | カレーうどん、だいこんサラダ ブロッコリー、バナナ | うどん、マヨネーズ ごま油 | 豚肉 | たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり だいこん、ブロッコリー、バナナ | 牛乳 国りんごゼリー | 485kcal | |
| 8月 | 牛乳 ウエハース | ご飯、麻婆豆腐、ほうれんそうとコーンソテー トマト、もやしのスープ、メロン | 米、油、ごま油 片栗粉、砂糖 | 豚挽き肉、木綿豆腐 わかめ | 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、もやし グリーンピース、ねぎ、トマト、メロン | 牛乳 国たご焼き風 おにぎり | 485kcal | |
| 9火 | 牛乳 お子様せんべい | ご飯、さけの香味焼、オクラ入五目納豆 にんじんとコーンのソテー、そうめん汁 バナナ | 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、バナナ | 牛乳 国ホットドッグ | 469Kcal | |
| 10水 | 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 | 麦茶 国フルーツヨーグルト | 470Kcal | |
| 11木 | 山の日 | | | | | | | |
| 12金 | 牛乳 お子様せんべい | 【お盆にちなんだ行事食】 ご飯、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 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 | 513kcal | |
| 13土 | 麦茶 ヨーグルト | 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 国ひじきおにぎり | 507Kcal | |
| 15月 | 牛乳 ビスケット | にゅうめん、キャベツのごま和え さつまいも煮、オレンジ | そうめん、ごま油 さつまいも 砂糖、ごま | 豚肉、わかめ | たまねぎ、にんじん、きゅうり ほうれんそう、キャベツ、トマト オレンジ | 麦茶 国ぶどうゼリー | 498Kcal | |
| 16火 | 牛乳 ウエハース | スパゲティーナポリタン、コーンサラダ ブロッコリー、こまつなスープ、バナナ | スパゲッティ、油 | ハム、ツナ缶 | 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、ブロッコリー、パナ | 牛乳 国わかめおにぎり | 502Kcal | |
| 17水 | 牛乳 ビスケット | ご飯、ちくわのゆかり揚げ 豚肉チャンプルー、トマト わかめスープ、りんご | 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 トマト、りんご | 牛乳 国クッキー | 517Kcal | |
| 18木 | 麦茶 すいか | 夏野菜カレー、キャベツのツナサラダ えだまめ、はくさいスープ、もも缶 | 米、油 | 豚肉、たまご ツナ缶 | キャベツ、たまねぎ、なす、はくさい にんじん、かぼちゃ、さやえんどう えだまめ、もも缶 | 牛乳 国ジャムサンド | 537Kcal | |
| 19金 | 牛乳 お子様せんべい | ご飯、さけの味噌煮、春雨の酢の物 トマト、たまねぎの味噌汁、バナナ | 米、春雨、ざらめ | さけ、ハム | 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 トマト、バナナ | 牛乳 国にんじんもち | 498Kcal | |
| 20土 | 麦茶 ヨーグルト | 焼きそば、さつまいも煮 はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ | 焼きそばめん、油 さつまいも | 豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり | はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、オレンジ | 牛乳 国菜飯おにぎり | 506Kcal | |
| 22月 | 牛乳 ビスケット | ご飯、ツナじゃが、もやしの甘酢和え 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、メロン | 米、油、砂糖 しらたき、マヨネーズ じゃがいも、ごま | ツナ缶 | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー もやし、ねぎ、だいこん ほうれんそう、メロン | 麦茶 国キャロットゼリー | 497Kcal | |
| 23火 | 牛乳 お子様せんべい | ご飯、かじきのカレー揚げ、トマト 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 トマト、もも缶 | 牛乳 国じゃがいももち | 531Kcal | |
| 24水 | 牛乳 ウエハース | 【お誕生会】 ケチャプライス、鶏のから揚げ スパサラダ、えだまめ ほうれんそうスープ、すいか | 油、米 砂糖、小麦粉 バター、マカロニ マヨネーズ | 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 すいか | 牛乳 国コロコロケーキ | 483Kcal | |
| 25木 | 牛乳 お子様せんべい | お弁当の日 | | | | | 麦茶 マスカットゼリー | 170Kcal |
| 26金 | 牛乳 ウエハース | ごはん、たら煮つけ、ひじきのサラダ ブロッコリー、はくさいのみそ汁、バナナ | 米、油、ごま油 | たら ひじき、みそ | はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー きゅうり、コーン缶、なめこ、しょうが バナナ | 牛乳 国肉まん | 542Kcal | |
| 27土 | 麦茶 ヨーグルト | とん汁うどん、さつまいも煮 こまつなとコーンの磯和え、オレンジ | うどん、ごま 砂糖、ごま油 さつまいも | 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、オレンジ | 牛乳 国ゆかりおにぎり | 510kcal | |
| 29月 | 牛乳 ビスケット | ごはん、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 | 米 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 国バナナケーキ | 519kcal | |
| 30火 | 牛乳 お子様せんべい | 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 国カレーtoast | 469Kcal | |
| 31水 | 牛乳 ウエハース | バターロール、シュニッツェル ザワークラウト、ジャーマンポテト アイントプフ、オレンジ | バターロール、油 小麦粉、パン粉 オリーブオイル | 豚肉、ウインナー たまご | なす、たまねぎ、マッシュルーム アスパラ、キャベツ、にんじん、オレンジ | 牛乳 国アップルクーヘン | 470Kcal | |

夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

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。



タンパク質 (卵・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)
ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



落ちた食欲を取り戻す味付け



カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
ショウガ⇒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