

# 8月給食だより

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際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、なつまつりに併いメニュー変更いたしました。  
今年8月4日も土用の丑の日となっていますので園では4日にウナギのひつまぶしのメニューとなります。

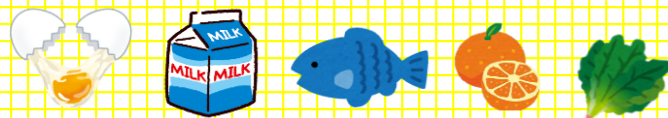
# 8月予定献立表(3～5歳児)

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			
1月	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	594Kcal	
2火	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 ゴマパン	586kcal	
3水	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、ゴールドキウイ	米、じゃがいも 麩、オリーブオイル	豚肉、ハム 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 ゴールドキウイ	牛乳 国ニラチヂミ	601kcal	
4木	【土用の丑の日メニュー】 ひつまぶし、わかめときゅうりの酢のもの ゆでもろこし、とうふとなめこのすまし汁 バナナ	米、砂糖	たまご、うなぎ 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 バナナ	牛乳 国ビザポテト	584kcal	
5金	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 干しいたけ、黒きくらげ、オレンジ	牛乳 国大学ポテト	601kcal	
6土	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 せんべい	580Kcal	
8月	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	604Kcal	
9火	ご飯、さげの香味焼、オクラ五目納豆 にんじんとコーンのソテー、そうめん汁 バナナ	米、油 そうめん	さげ、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	583kcal	
10水	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	600kcal	
11木	<b>山の日</b>						
12金	【お盆にちなんだ行事食】 お赤飯、にんじん、きゅうりの酢のもの えだまめ、八杯汁、バナナ	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、バナナ	牛乳 国小豆蒸しパン	566Kcal	
13土	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 国ひじきおにぎり	613Kcal	
15月	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 さつまいも、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	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	602Kcal	
16火	スバゲティーナボリタン、コーンサラダ ブロッコリー、こまつなスープ、バナナ	スバゲッティ、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、バナナ	ジョア 国わかめおにぎり	601kcal	
17水	ご飯、ちくわのゆかり揚げ、ゴーヤチャンフル トマト、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 トマト、パイナップル	牛乳 国クッキー	603kcal	
18木	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、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 国クリームパン	590kcal	
19金	ご飯、さばの味噌煮、春雨の酢のもの トマト、たまねぎの味噌汁、バナナ	米、春雨、ざらめ	さば、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	603Kcal	
20土	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	483Kcal	
22月	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 せんべい	591Kcal	
23火	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、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 トマト、ゴールドキウイ	牛乳 国じゃがいももち	591Kcal	
24水	【お誕生会】 ケチャフライス、鶏のから揚げ、スバサラダ 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	591Kcal	
25木	<b>お弁当の日</b>					麦茶 国マスカットゼリー せんべい	187kcal
26金	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	601kcal	
27土	とん汁うどん、さつま芋煮 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	ジョア 国ゆかりおにぎり	593Kcal	
29月	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	604Kcal	
30火	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 国カレーtoast	613Kcal	
31水	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	613Kcal	

## 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B<sub>1</sub>（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⇒ごまご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  
して食べやすくなる。

