

8月 給食だより

令和5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大人も一緒に食べることで、楽しい時間になり食事を美味しく食べることができます。



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します。食べられる食材が増えたらおうちでも試してみてください。

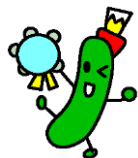
ピーマン

- ★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 豚肉とピーマンの炒め煮、ピーマンともやしのあんかけ煮



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 おろしきゅうりと冬瓜の煮物



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 オクラと鱈のあんかけ煮・オクラ入り五目納豆



ご当地メニュー

京都

8月22(火)です

今月のご当地メニューは「京都」です。たらの西京焼き、大根と厚揚げの炊いたん、水菜のあえもの、オレンジのメニューです。今月もひよこくみさんも食べられる食材を使って京都の雰囲気を味わってみます。

大根と厚揚げの炊いたん

「炊いたん」は京都をはじめとする関西方面の言葉で、「炊いたもの」を意味しています。「炊く」は野菜などのさまざまな食材を出汁・醤油・酒・みりん・砂糖などの和食の調味料でをひたひたの状態に食材に染み込ませる調理法です。ひよこ組さんは大根とお豆腐を出し汁と少しのお醤油で煮ていただきます。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

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火	牛乳 ビスケット	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 国フルーツヨーグルト
2水	牛乳 お子様せんべい	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 コッパン
3木	牛乳 ウエハース	お粥(軟飯)、夏野菜の煮物 刻みトマト、たまねぎとキャベツの煮物 オクラのスープ、オレンジ	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 キャベツ、オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
4金	牛乳 ビスケット	お粥(軟飯)、たらの煮つけ、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 国野菜粥
5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 国蒸しパン
7月	牛乳 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 国じゃがいもおやき
8火	牛乳 ビスケット	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 国野菜粥
9水	牛乳 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木	牛乳 ウエハース	お粥(軟飯)、鶏肉の煮物 にんじんとだいこんの煮物、すんだペースト 八杯汁風、すいか	米、麩 片栗粉	鶏肉 焼き豆腐	だいこん、にんじん、えだまめ すいか	麦茶 ヨーグルト
11木	山の日					
12土	麦茶 ヨーグルト	にゅうめん、ほうれんそうの煮物 ブロッコリー、バナナ	そうめん	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、だいこん ブロッコリー、バナナ	麦茶 煮りんご お子様せんべい
14月	牛乳 お子様せんべい	煮込みうどん、こまつな煮浸し さつまいも煮、メロン	うどん さつまいも	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ こまつな、はくさい、メロン	麦茶 バナナ・ビスケット
15火	牛乳 ビスケット	にゅうめん、キャベツの煮物 トマト、もも缶	うどん	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、だいこん、トマト もも缶	麦茶 米粉パン
16水	牛乳 ウエハース	野菜煮込みうどん、はくさいの煮物 ブロッコリー、オレンジ	うどん	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 ヨーグルト
17木	牛乳 お子様せんべい	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国野菜のおやき
18金	麦茶 すいか	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
19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、煮りんご	うどん	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん ブロッコリー、りんご	麦茶 ビスケット・バナナ
21月	牛乳 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 にんじん納豆、たまねぎとにんじん煮 麩のすまし汁、バナナ	米、麩、片栗粉	さけ、納豆	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう バナナ	麦茶 スティック食パン
22火	牛乳 ビスケット	【ご当地メニュー】 お粥(軟飯)、鱈の煮物 大根と豆腐の炊いたん、ブロッコリー ほうれんそうのすまし汁、オレンジ	米 じゃがいも	たら 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、オレンジ	麦茶 野菜粥
23水	牛乳 お子様せんべい	【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、すんだペースト 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 国フルーツカクテル
24木	牛乳 ウエハース	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国スティック食パン
25金	牛乳 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 なすの煮びたし、すんだペースト オクラのスープ、オレンジ	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 えだまめ、キャベツ、オレンジ	麦茶 国フルーツカクテル
26土	麦茶 ヨーグルト	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 スティック食パン
28月	牛乳 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、かぼちゃ煮 なすのすまし汁、みかん缶	米、片栗粉	豚挽き肉 豆腐	たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、みかん缶	麦茶 国ホットケーキ
29火	牛乳 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏のほぐし煮、マッシュポテト なすとマカロニの煮物、はくさいスープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ	鶏肉	なす、たまねぎ はくさい、にんじん、バナナ	麦茶 国りんご蒸しパン
30水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 ダノンヨーグルト お子様せんべい
31木	牛乳 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 たまねぎのスープ、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 トマト、メロン	麦茶 スティック食パン