

8月 給食だより

令和5年度 8月
かまいしこども園



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たいかがでしょうか？

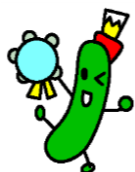
ピーマン

- ★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



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



ご当地メニュー

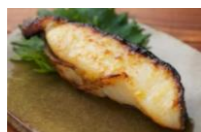
京都

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。

西京焼き

「西京みそ」は京都生まれの甘口の白味噌です。西京みそにみりんや酒を加え、魚や肉を漬け込んだものを「西京焼き」といいます。



水菜のあえもの

京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれています。今回はささみと一緒に和え物にします。



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。



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(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火	牛乳 ビスケット	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	麦茶 国フルーツヨーグルト	462kcal
2水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のみそ焼き じゃがいもせん切り炒め、トマト 豚とわかめのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 豚、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、トマト、もも缶	牛乳 国カレートースト	501kcal
3木	牛乳 ウエハース	【カミカミメニューの日】 ごはん、高野豆腐と夏野菜の炒め煮 もやしと枝豆のごま酢あえ、フロッコリー 根菜のみそ汁、オレンジ	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、ピーマン、パプリカ、もやし ズッキーニ、なす、えだまめ、にんじん フロッコリー、ねぎ、ごぼう、だいこん オレンジ	牛乳 国ぐるぐる おいもパイ	467Kcal
4金	牛乳 ビスケット	ごはん、たらの煮つけ、ひじきのサラダ トマト、はくさいのみそ汁、バナナ	米、油、ごま油	たら ひじき、みそ	根生姜、きゅうり、コーン缶、にんじん トマト、はくさい、ごぼう、ねぎ もやし、バナナ	牛乳 国菜飯おにぎり	485kcal
5土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、野菜のナムル、こぶきいも もも缶	うどん、ごま油 じゃがいも	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 クッキー	485kcal
7月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、鱈のマヨ焼き、茄子炒め トマトとわかめ和え、油揚げの味噌汁 すいか	米、砂糖、油 マヨネーズ	たら、油揚げ 豚肉、わかめ	なす、ピーマン、玉葱、トマト 赤パプリカ、黄パプリカ、白菜 コーン、ねぎ、すいか	牛乳 国きんぴらポテト餅	485kcal
8火	牛乳 ビスケット	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、だけのこ、しょうが 干しいだけ、とうもろこし、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	485kcal
9水	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 砂糖	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	麦茶 国ぶどうゼリー	469Kcal
10木	牛乳 ウエハース	【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、すいか	米、ごま、豚 しらす、砂糖、油 こんにゃく、片栗粉	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、すいか	牛乳 国いもようかん	470Kcal
11金	山の日						
12土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、キャベツのごま和え フロッコリー、バナナ	うどん、ごま油 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 フロッコリー、バナナ	牛乳 ロールケーキ	513kcal
14月	牛乳 お子様せんべい	とん汁うどん、さつまいも煮 こまつなとコーンの磯和え、メロン	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、メロン	牛乳 バームクーヘン	507Kcal
15火	牛乳 ビスケット	そうめん、ポテトサラダ トマト、バナナ	油、砂糖 そうめん マヨネーズ	たまご 鶏肉	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、オクラ にんじん、トマト、バナナ	牛乳 米粉ロールパン	498Kcal
16水	牛乳 ウエハース	焼きそば、フロッコリー 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	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、フロッコリー、オレンジ	麦茶 ゼリー	502Kcal
17木	牛乳 お子様せんべい	ご飯、ちくわのゆかり揚げ 豚肉チャンフルー、トマト はくさいスープ、もも缶	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、もも缶	牛乳 国肉まん	517Kcal
18金	麦茶 すいか	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 はくさいのスープ、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国大学ポテト	537Kcal
19土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん、だいこんサラダ フロッコリー、りんご	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、フロッコリー、りんご	牛乳 ミニマドレーヌ	498Kcal
21月	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 キャベツのみそ汁、バナナ	米、油	さけ、ツナ缶 油揚げ、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、キャベツ バナナ	牛乳 ジャムサンド	506Kcal
22火	牛乳 ビスケット	【ご当地メニュー】 ご飯、鱈の西京焼き、水菜の和え物 大根と厚揚げの炊いたん ほうれんそうの味噌汁、オレンジ	米、砂糖 じゃがいも、ごま	鶏ささみ、みそ たら、厚揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶 ねぎ、ほうれんそう、水菜、オレンジ	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	497Kcal
23水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ケチャップライス、鶏のから揚げ、スパサラダ えだまめ、たまごスープ、すいか	油、米、砂糖 小麦粉、マカロニ バター、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、きゅうり にんじん、えだまめ、コーン缶、キャベツ グリーンピース、ほうれんそう、すいか	牛乳 国ココロケーキ	531Kcal
24木	牛乳 ウエハース	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、もも缶	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、もも缶	牛乳 国コーンマヨトースト	483Kcal
25金	牛乳 お子様せんべい	夏野菜カレー、キャベツのツナサラダ えだまめ、こまつなのスープ、オレンジ	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、こまつな えだまめ、オレンジ	麦茶 国フローズンヨーグルト	484Kcal
26土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ フロッコリー、こまつなのスープ、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、フロッコリー、バナナ	牛乳 スティックパン	542Kcal
28月	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 かぼちゃ煮、なすの味噌汁、みかん缶	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 かぼちゃ、みかん缶	牛乳 国クッキー	510kcal
29火	牛乳 ビスケット	【減塩メニューの日】 ご飯、かじきのカレー揚げ、こぶきいも 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、バナナ	米、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	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 バナナ	牛乳 国りんごケーキ	519kcal
30水	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日					
31木	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 ジャムサンド	470Kcal