

# 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てはいかがでしょうか？

**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** チンジャオオロス



**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(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火	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	600kcal
2水	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、ゴールドキウイ	米、じゃがいも、麵、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、ゴールドキウイ	牛乳 国カレードースト	601kcal
3木	【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、ブロッコリー、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、しらす干し、油揚げ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ズッキーナ、なす、えだまめ、ブロッコリー、もやし、にんじん、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	591kcal
4金	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	483kcal
5土	けんちんうどん、野菜のナムル、こぶきいも、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 クッキー	613kcal
7月	ご飯、鰯のマヨ焼き、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	541kcal
8火	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、だれのこ、しょうが、干しいたけ、とうもろこし、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	583kcal
9水	ご飯、さばの味噌煮、春雨の酢の物、トマト、たまねぎの味噌汁、ゴールドキウイ	米、春雨、ざらめ、砂糖	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、ゴールドキウイ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	602kcal
10木	【お盆にちなんだ行事食】 お赤飯、にしめ、きゅうりの酢の物、えだまめ、八杯汁、すいか	もち米、ごま、麵、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、すいか	牛乳 国いもようかん	566kcal
11金	<b>山の日</b>					
12土	冷やし中華、キャベツのごま和え、ブロッコリー、オニオンスープ、バナナ	中華麺、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、ブロッコリー、バナナ	ジョア ロールケーキ	601kcal
14月	どん汁うどん、さつま芋煮、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、さつま芋	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	601kcal
15火	そうめん、ポテトサラダ、トマト、ゴールドキウイ	油、砂糖、そうめん、トマト、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、ゴールドキウイ	ジョア 米粉ロールパン	601kcal
16水	焼きそば、ブロッコリー、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、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 ゼリー せんべい	593kcal
17木	ご飯、ちくわのゆかり揚げ、ゴーヤチャンフル、トマト、はくさいのスープ、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 国肉まん	603kcal
18金	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	594kcal
19土	カレーうどん、だいこんサラダ、ブロッコリー、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 ミニマドレーヌ	580kcal
21月	ご飯、さげの香味焼、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	さげ、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 クリームパン	590kcal
22火	【ご当地メニュー】 ご飯、鰯の西京焼き、大根と厚揚げの炊いたん、水菜の和え物、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、ねぎ、ほうれんそう、オレンジ	牛乳 国たご焼き風 おにぎり	600kcal
23水	【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、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、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	590kcal
24木	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国コーンマヨトースト	601kcal
25金	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	592kcal
26土	スパゲティナーポリタン、コーンサラダ、ブロッコリー、こまつなのスープ、バナナ	スパゲティ、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	牛乳 スティックパン	483kcal
28月	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、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、かぼちゃ、パイナップル	牛乳 国クッキー	613kcal
29火	【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	604kcal
30水	<b>お弁当の日</b>					
31木	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 ゴマパン	586kcal

