



令和6年度 8月  
かまいしこども園

# 給食だより



## ～八杯汁～

8月9日です

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。ひよこ組さんは豆腐・人参・玉麩を入れて干し椎茸のだし汁に少量の醤油で薄味に調味し、八杯汁風にさせていただきます。

### レシピ（1歳～5歳児メニュー）

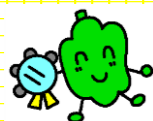
材料：豆腐・油揚げ・こんにゃく・人参・干し椎茸・玉麩・塩・醤油・片栗粉

- 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出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。



## 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ぐ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

タンパク質（卵・肉・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）

クエン酸（レモン・グレープフルーツ・梅干し）



※タンパク質を摂るときは、豚もも肉やヒレ肉、鶏むね肉やささみなどの脂肪分の少ないものを選びましょう。また、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食材はアリシンを含む食材（玉ねぎなど）と一緒に食べることでビタミンB<sub>1</sub>の吸収が良くなります。

食材や味付け方法をうまく取り入れて 夏の暑さに負けない体を作りましょう。



## 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木	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金	牛乳 お子様せんべい	お粥（軟飯）、夏野菜の煮物 ブロッコリー、たまねぎとキャベツの煮物 オクラのスープ、もも缶	米	豚肉	もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、なす オクラ、キャベツ、もも缶	麦茶 国スティック食パン
3土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、はくさい煮びたし 刻みトマト、オレンジ	うどん	鶏肉	たまねぎ、はくさい、にんじん ほうれんそう、トマト、オレンジ	麦茶 バナナ・ビスケット
4月	牛乳 お子様せんべい	お粥（軟飯）、たらこの煮つけ、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火	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 国フルーツカクテル
7水	牛乳 ビスケット	お粥（軟飯）、さけのほぐし煮、アスパラ和え 豆腐とにんじん煮、たまねぎのスープ 煮りんご	米 マカロニ	さけ	なす、たまねぎ、アスパラ はくさい、にんじん、りんご	麦茶 ヨーグルト
8木	牛乳 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豚肉ほぐし煮 刻みトマト、豆腐とほうれんそう煮物 麩のすまし汁、バナナ	米、麩	豚肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう トマト、バナナ	麦茶 スティック食パン
9金	牛乳 ビスケット	お粥（軟飯）、鶏肉の煮物 にんじんとだいこんの煮物、ずんだペースト 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 国さつまいも茶巾
10土	麦茶 ヨーグルト	野菜煮込みうどん、はくさいの煮物 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	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 バナナ お子様せんべい
12月	<b>山の日</b>					
13火	牛乳 お子様せんべい	お粥（軟飯）、ポトフ風煮物、ブロッコリー キャベツの煮物、ほうれんそうスープ、メロン	米、じゃがいも 油、砂糖	豚肉、生クリーム ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、メロン	麦茶 煮りんご ビスケット
14水	牛乳 ウエハース	煮込みうどん、こまつな煮浸し さつまいも煮、バナナ	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、バナナ	麦茶 バナナ お子様せんべい
15木	牛乳 ビスケット	お粥（軟飯）、豆腐とひき肉あんかけ ほうれんそう煮びたし、刻みトマト にんじんスープ、もも缶	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 ほうれんそう、トマト、もも缶	麦茶 ヨーグルト
16金	牛乳 お子様せんべい	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
17土	麦茶 ヨーグルト	にゅうめん、キャベツの煮物 トマト、オレンジ	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 オレンジ	麦茶 米粉パン
19月	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
20火	牛乳 ビスケット	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
21水	牛乳 ウエハース	【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、ずんだペースト 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
22木	牛乳 ビスケット	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 スティック食パン
23金	牛乳 お子様せんべい	お粥（軟飯）、さけのほぐし煮、アスパラ和え なすとマカロニの煮物、たまねぎのスープ オレンジ	米 マカロニ	さけ	なす、たまねぎ、アスパラ はくさい、にんじん、オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
24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 バナナ・ビスケット
26月	牛乳 お子様せんべい	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
27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 国じゃがいもおやき
28水	牛乳 ウエハース	<b>お弁当の日</b>				麦茶 ダノンヨーグルト お子様せんべい
29木	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金	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、もも缶	米、片栗粉	豚挽き肉 豆腐	たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、もも缶	麦茶 国ホットケーキ
31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