



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。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性片栗粉でとろみを付けたら出来上がりです。



絵本給食の日

8月30(火)です

今月は「いろいろごはん」にでてくるチャーハンをいただきます。みんな大好きな「ほかほかふくらごはん」何に変身するのかな？のりまき、お茶漬け、そうすいチャーハン・・・。チャーハンには意外にいろいろな野菜が入っています。どんなチャーハンが出てくるかは楽しみに。



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木	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	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金	牛乳 お子様せんべい	【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、もも缶	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、ズッキーニ 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、もも缶	牛乳 国ジャムサンド	501kcal	
3土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉とキノコの和風スパゲティ、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティ、油	鶏肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン ねぎ、オレンジ	牛乳 ワッフル	467Kcal	
4月	牛乳 お子様せんべい	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	根生姜、きゅうり、コーン缶、にんじん ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ もやし、バナナ	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	485kcal	
5火	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	麦茶 国フロースン ヨーグルト	485kcal	
7水	牛乳 ビスケット	ご飯、さけの味噌煮、春雨の酢の物 がんも煮、たまねぎの味噌汁 りんご	米、春雨、ざらめ 砂糖	さけ、ハム、がんも	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 りんご	麦茶 国ぶどうゼリー ビスケット	485kcal	
8木	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 麩とわかめのすまし汁、バナナ	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、トマト、バナナ	牛乳 国力レートスト	485kcal	
9金	牛乳 ビスケット	【お盆にちなんだ行事食】 ごはん、にしめ、きゅうりの酢の物 えだまめ、八杯汁、すいか	米、ごま、麩 しらたき、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	469Kcal	
10土	麦茶 ヨーグルト	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	麦茶 ゼリー ビスケット	470Kcal	
12月	山の日							
13火	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、りんごサラダ、ブロッコリー エリンギスープ、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、りんご、きゅうり、干しぶどう コーン缶、エリンギ、ほうれんそう、メロン	牛乳 クッキー	513kcal	
14水	牛乳 ウエハース	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	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	507Kcal	
15木	牛乳 ビスケット	麻婆丼、ほうれんそうとコーンソテー トマト、もやしのスープ、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、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、もも缶	牛乳 スティックパン	498Kcal	
16金	牛乳 お子様せんべい	スパゲティナポリタン、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 バームクーヘン	502Kcal	
17土	麦茶 ヨーグルト	そうめん、ポテトサラダ がんも煮、オレンジ	油、砂糖、そうめん マヨネーズ	たまご、がんも 鶏肉	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、オクラ にんじん、オレンジ	牛乳 カステラ	517Kcal	
19月	牛乳 お子様せんべい	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 国肉まん	537Kcal	
20火	牛乳 ビスケット	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 国ジャムサンド	498Kcal	
21水	牛乳 ウエハース	【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	506Kcal	
22木	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー、キャベツのツナサラダ えだまめ、こまつなスープ、バナナ	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 バナナ	牛乳 国コーンマヨトースト	497Kcal	
23金	牛乳 お子様せんべい	ご飯、ちくわのゆかり揚げ、豆腐チャンフル トマト、はくさいのスープ、もも缶	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、もも缶	牛乳 国ぐるぐる おいもパイ	531Kcal	
24土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、野菜のナムル、こふきいも 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	483Kcal	
26月	牛乳 お子様せんべい	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 干ししいたけ、とうもろこし、オレンジ	牛乳 国ホットドッグ	484Kcal	
27火	牛乳 ビスケット	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	542Kcal	
28水	牛乳 ウエハース	お弁当の日						
29木	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、こふきいも 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金	牛乳 お子様せんべい	チャーハン、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、もも缶	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 もも缶	牛乳 国クッキー	484Kcal	
31土	麦茶 ヨーグルト	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 ミニマドレーヌ	470Kcal	

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)

ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

※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B1を含む食材はアリシンを含む食材(ニンニク・ネラねぎ・玉ねぎなど)と一緒に食べることでビタミンB1の吸収が良くなります。

落ちた食欲を取り戻す味付け

カレー粉⇒さまざ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⇒後味がさっぱりして食べやすくなる。

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。

