



令和6年度 8月  
かまいしこども園



～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（たくさん）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。



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木	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	600kcal
2金	<b>【カミカミメニューの日】</b> 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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国ジャムサンド	591kcal
3土	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	483kcal
4月	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	483kcal
5火	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	麦茶 国フローズン ヨーグルト	601kcal
7水	ご飯、さばの味噌煮、春雨の酢の物 がんも煮、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、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 ゴールドキウイ	麦茶 国ぶどうゼリー せんべい	602kcal
8木	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 国カレードースト	601kcal
9金	<b>【お盆にちなんだ行事食】</b> 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、麩 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	565kcal
10土	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 せんべい	593kcal
12月	<b>山の日</b>					
13火	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	612kcal
14水	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 せんべい	601kcal
15木	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、ゴールドキウイ	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、ゴールドキウイ	牛乳 スティックパン	586kcal
16金	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 バームクーヘン	483kcal
17土	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 ロールケーキ	601kcal
19月	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	603kcal
20火	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 クリームパン	590kcal
21水	<b>【お誕生会】</b> 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 マヨネーズ、バター	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
22木	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、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	583kcal
23金	ご飯、ちくわのゆかり揚げ、ゴーヤチャンプルー 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 国ぐるぐる おいもパイ	594kcal
24土	けんちんうどん、野菜のナムル、こふきいも 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
26月	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	592kcal
27火	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	541kcal
28水	<b>お弁当の日</b>					
29木	<b>【減塩メニューの日】</b> 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	604kcal
30金	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、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
31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

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  
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、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  
お楽しみに。



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)
- クエン酸 (レモン・グレープフルーツ・梅干し)
- ビタミンB<sub>1</sub> (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B<sub>1</sub>を含む食材はアリシンを含む食材(ニンニク・ニラ・ねぎ・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。

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。

