



# 8月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考					
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g		
1火	ごはん チンジャオロース トマトの甘酢和え	豆腐わかめスープ デイズニーチーズ 牛乳	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	生姜 たけのこ水煮 人参 ピーマン にんにく トマト 玉ねぎ えのきたけ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 わかめ /	485	21.3	17.9	1.6		
2水	ごはん お豆腐野菜ナゲット・◎ポテト 蛇腹きゅうりピネガー漬け	南瓜みそ汁 メロン 牛乳	牛乳 チーズジャコトースト	豆腐 さかなすり身 みそ さば削り節 牛乳	きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ コーン きゃべつ 南瓜 えのきたけ メロン	米 大豆油 じゃが芋 砂糖	426	17.6	16.0	1.5	
3木	ごはん ズッキーニツナの炒め物 お魚と野菜のステーキ	コーンスープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	ツナ かつお節 たまご さかなすり身 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ クリームコーン缶詰 みかん	米 オリーブ油 サラダ油 片栗粉 ごま油	460	20.4	16.7	1.4	
4金	セルフハンバーガー 野菜のはりはり漬け にんにくスープ	マスカットゼリー 牛乳	牛乳 ピピピチーズ クッキー	鶏肉 たまご 牛乳	トマト きゃべつ 人参 切干大根 小松菜 わかめ にんにく えのきたけ	食パン サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	495	16.7	16.9	1.9	
7月	ごはん いわしの梅煮 油揚げと野菜の和え物	トマトきのこたまごスープ なし 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	いわし 油揚げ たまご ベーコン 牛乳	ほうれん草 人参 もやし トマト 玉ねぎ えのきたけ なし	米 ごま油 砂糖 片栗粉	499	19.9	20.3	1.7	
8火	ごはん ヘルシーミートローフ いんげんツナマヨゴマ和え	冬瓜油揚げみそ汁 メロン 牛乳	牛乳 きらきら餅	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン いんげん 冬瓜 メロン わかめ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 エッグケアマネーズ	472	17.2	18.0	1.7	
9水	ごはん サバカレーしょう油漬け焼き 人参ツナの玉子炒め	ポトフ オレンジ 牛乳	ソフールヨーグルト	さば ツナ かつお節 ウインナー 牛乳 たまご	人参 大根 きゃべつ 赤パプリカ オレンジ	米 サラダ油 ごま油 砂糖	488	22	19.2	1.1	
10木	スタミナ丼 きゅうりの中華漬け 豆腐たまごスープ	和梨ゼリー 牛乳	牛乳 おはぎ	豚肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	小松菜 もやし 人参 きゅうり わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	547	19.4	19.6	1.8	
11(金)	山の日(祝日)になります。		※ 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介しします ※								
12土	夏季自由保育期間		・お弁当は、作ってからすぐに食べるものではないので、ご飯やおかずになるべく菌をつけないこと、菌を増やさないことが大切です。					調理・・・食材は、中心部までしっかり加熱し、十分に冷めてから、箸などを使い弁当箱に詰めましょう。			
15	お弁当・おやつ・水筒を持参してください。		①調理の前には、石けんで手を洗しましょう。					・・・カニカマやハムなども暑い時期は加熱しましょう。			
16火	水筒に麦茶や水を入れてください。		②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましょう。					・・・ミニトマトは、ヘタに細菌が多いのでヘタを取り洗い水気を拭き取り入れましょう。		※お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置きましょう。	
17木	夏野菜カレーライス星ハンバーグ添え 蒸しとうもろこし トマトサラダ	冷凍みかん 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 鶏肉 牛乳	なす ズッキーニ 玉ねぎ 赤・黄パプリカ にんにく とうもろこし トマト きゅうり	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 パセリ みかん /	530	19.1	17.8	1.5	
18金	ピピン丼 餃子産イワシフライ 豆腐わかめみそ汁	なし 牛乳	牛乳 野菜せんべい	豚肉 いわし 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 冬瓜 わかめ なし	米 ごま サラダ油 ごま油 大豆油	433	18.3	19.0	1.7	
21月	十六穀米ごはん 夏野菜ハヤシライスソース きゅうりツなわかめの酢の物	南瓜レーズン煮 デイズニーチーズ 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ ズッキーニ 人参 赤・黄パプリカ 南瓜 マッシュルーム 干しぶどう	米 十六穀米 サラダ油 バター 砂糖 ごま きゅうり わかめ /	517	19.7	18.7	2	
22火	ごはん マーボー豆腐なす入り ひじきのツナマリネ	タコウインナー グレープフルーツ 牛乳	鉄分アップキャラットジュース せんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ ツナ ウインナー 牛乳	たけのこ水煮 人参 椎茸 なす 玉ねぎ 干ひじき きゅうり グレープフルーツ /	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	459	18	18.0	1.7	
23水	ごはん カレーカレー立田揚げ なすと豚肉の甘辛煮	トマトスープ なし 牛乳	牛乳 蒸しとうもろこし	カレー 豚肉 たまご 牛乳	なす しめじ トマト わかめ なし とうもろこし	米 大豆油 砂糖 ごま油 片栗粉	422	13.3	20.4	1.5	
24木	ごはん 野菜色々肉団子 ズッキーニツナのソテー	中華春雨スープ オレンジ 牛乳	牛乳 ゴマ塩おにぎり	豚肉 鶏肉 ツナ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ 小松菜 冬瓜 オレンジ	米 オリーブ油 春雨	518	15.7	18.4	1.6	
25金	プチアメリカンドック ヘルシー唐揚げ・フライドポテト膏のり味 きゅうりの中華漬け ジョアブルーベリー	果物と合わせるゼリー 牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 鶏肉 ジョアブルーベリー	きゅうり 青のり フルーツカクテル缶詰 デザートアロエ缶詰	小麦粉 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	489	18.8	15.6	1.9	
28月	ごはん 魚のエスカベッシュ 納豆一口揚げ	鶏肉野菜スープ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 シュガーラスク	メルルーサ 鶏肉 ひきわり納豆 牛乳	トマト 玉ねぎ ねぎ エリンギ 小松菜 みかん	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 大豆油	475	15.4	21.8	1.7	
29火	ごはん 若鶏ごま照り焼き ラトウイユ	オクラワカメスープ なし 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳	トマト なす 玉ねぎ ズッキーニ 赤・黄パプリカ にんにく えのきたけ わかめ オクラ なし /	米 オリーブ油	457	18.3	19.0	1.5	
30水	ごはん マーボートマト豆腐 南瓜のサラダ	冬瓜わかめみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 牛乳 みそ	玉ねぎ えのきたけ 冬瓜 にんにく トマト缶詰 南瓜 きゅうり コーン オレンジ /	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネーズ	519	23.2	18.4	1.7	
31木	ジャージャー麺 コーンコロッケ 野菜の土佐酢和え	グレープフルーツ 牛乳	セノビーゼリー	豚肉 かつお節 みそ 牛乳	人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜 コーン キャベツ 干ひじき グレープフルーツ /	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 大豆油	451	14.2	14.8	2.2	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※お弁当持参時のお願い・・・プチトマト、ぶどう、うずらの卵、など球状な食材は、誤えんや窒息事故防止のため、4等分に切り持たせてください。家庭でも、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので、食べやすい大きさに切って食べさせてください。



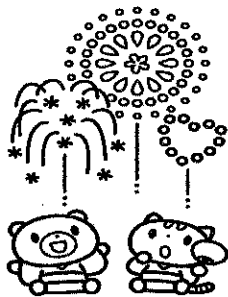
8月予定献立表

Main table with columns: 日 (Date), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 主な材料とはたらき (Main Ingredients & Functions), 備考 (Remarks). Rows include meals like 1. 火 (Monday), 2. 水 (Tuesday), etc., up to 31. 木 (Thursday). Includes a special note for 11. 金 (Friday) about summer holidays.

給食食数 1号認定子ども 1回 2号認定子ども 19回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※お弁当持参時のお願い・・・プチトマト、ぶどう、うずらの卵、など球状な食材は、誤えんや窒息事故防止のため、4等分に切り持たせてください。家庭でも、吸い込みにより気道をふさぐことがあるので、食べやすい大きさに切って食べさせてください。



毎日暑い日が続いています。蒸し暑い夏を元気に過ごすためには、からだの疲れを回復して健康に保つために栄養素をしっかりと摂ることが大切です。

夏バテの防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏バテとは？

夏の暑さで体力を消耗してしまい食欲がない、からだのだるい頭痛、イライラする、便秘や下痢などの症状があります。

日本の夏は、湿度が高いため、蒸し暑く気温の変化にからだに対応できないと夏バテが起こります。

夏バテになると、食欲がわかず、そうめんやざるそばなど、冷たくてさっぱりと食べやすいもので食事をすましてしまいがちですが、炭水化物に偏った食事では栄養バランスが崩れてしまい夏バテがさらに悪化してしまいます。

## 夏バテを予防するには？

たんぱく質は、筋肉や、内臓、骨、皮ふ、髪の毛、血液などを作るものになります。これらは毎日新しく作られているので毎日摂ることが大切です。

たんぱく質が不足すると免疫力が低下して疲れやすくなる原因にもなります。

一度にたくさん食べても体内に吸収できる量は限られているので、1日3食に分けて適量を摂ることがポイントです。

1食で片手に乗るくらいのたんぱく質を含む食材を食べるよう心がけると効果的です。

夏野菜には、ビタミンB群・ミネラルがたっぷり。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜を紹介します！

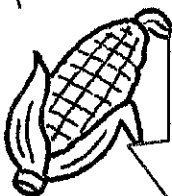


**きゅうり** 約90%が水分です。汗をかくと不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。体を冷やす効果があります。

**なす** 水分が多い野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはポリフェノールが多く含まれているので生活習慣病予防にも効果的です。ポリフェノールは皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。むくみ解消に効果的なカリウムも含まれています。



**トマト** 真っ赤な色のもとリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。ビタミンC、カリウムも豊富です。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。リコピンやβ-カロテンは脂溶性なので、油と一緒にとると吸収率がアップします。



**とうもろこし** 主成分は糖質で体のエネルギー源となります。ビタミンB1やB2、カリウムが豊富に含まれています。食物繊維も多く、腸内環境を整えてくれます。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸も多いんです。



**ピーマン** ビタミンCが多く熱を加えても壊れにくく、油と相性がよいのでビタミンAの吸収率が上がります。βカロテン、カリウムも豊富で、ピーマン独特の香りピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。

**オクラ** ビタミンCやビタミンB1・B2、βカロテン、カルシウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。ネバネバ成分のペクチンは、食物繊維の一種で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果、腸内環境を整える効果があります。



8月31日は「野菜の日」です。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。

トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

## 夏野菜のおすすめレシピ

夏野菜のキーマカレー (大人2人・子ども2人分)

### 【作り方】

- ①玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマンは、1cm角切り。なすは、2cm角切りにし、水にさらして水気をきる。トマトも、2cm角切り、にんにくはみじん切り。
- ②鍋に、サラダ油とにんにくを入れ弱火で熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を加え中火で炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、なす、ズッキーニを加えてしんなりとするまで炒める。
- ③ピーマン、トマトを加えてさっと炒め、水を加えて沸騰したら中弱火で約8分煮る。
- ④火を止めてカレールーを加え煮溶かす。汁けが少なくなるまで中弱火で煮詰めて味を調える。
- ⑤皿にごはんと④を盛り付ける。

豚ひき肉	200g	玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2本	ピーマン	2個
なす	2本	トマト	2個
にんにく	2片	水	400ml
カレーフレーク	80g	サラダ油	大さじ1

※ごはんは、適量です。

※野菜は、ゴーヤやパプリカなどアレンジできます。