

# 8月予定献立表

日	昼食	午前のおやつ 午後のおやつ	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月	ごはん ズッキーニチャンプル つくね串 にんにくスープ なし 牛乳	牛乳 オレンジブルーチェ	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 鶏肉 牛乳	ズッキーニ 小松菜 にんにく えのきたけ なし	米 ごま油 片栗粉	459 19.1	16.5 1.8
2火	ごはん・のりふりかけ チキンナゲット・◎ポテトフライ 野菜のねぎ肉みそ和え もずく豆腐おすまし 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 クラッカー	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳 鉄分Caチーズ	ほうれん草 もやし ねぎ もずく 玉ねぎ あさつき えのきたけ のり	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 ごま油 砂糖	430 18.6	18.1 1.5
3水	ごはん めかじきのさっぱり照り焼き 中華枝豆かまぼこサラダ キムチ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 リンゴジャムサンド	めかじき かまぼこ 豚肉 牛乳	人参 きゅうり 枝豆 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ オレンジ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	446 19.9	13.3 1.9
4木	ハヤシライス トマトサラダ こんにやく煮 アンデスメロン 牛乳	牛乳 焼きおにぎり	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ トマト きゅうり パセリ アンデスメロン /	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 こんにやく	518 17.5	17 1.6
5金	ジャージャー麺 ヘルシーから揚げ ツナもやしごま酢和え 冷凍みかん 牛乳	ソフールヨーグルト	豚肉 みそ 甜麺醤 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり みかん /	中華麺 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	473 20.4	16.2 2.3
8月	十六穀米 ドライカレー きゅうりわかめしらす酢の物 蒸しとうもろこし なし 牛乳	牛乳 苺ジャムサンド	豚肉 水煮大豆 しらす干し 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース とうもろこし きゅうり わかめ なし /	米 十六穀米 バター 米粉 砂糖 ごま	466 17.2	13.7 1.3
9火	ピピンパ丼 南瓜とレーズンバター煮 和風ワカメスープ ブチアセロラゼリーFe 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 たまご 牛乳 さば削り節	ほうれん草 もやし 人参 南瓜 レーズン わかめ えのきたけ	米 ごま油 サラダ油 ごま バター 砂糖	469 19.0	18.6 1
10水	五目そうめん コーンコロッケ 隠元かまぼこゴママヨ和え 冷凍みかん 牛乳	牛乳 ミニたい焼き	ツナ かまぼこ 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 隠元 人参 みかん	そうめん 大豆油 ごま 砂糖 エッグケアヨネーズ	482 17.2	18.1 2.4
12金 16火	夏季自由保育期間 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。	* 暑い夏のお弁当作りのポイントを紹介しします * ・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。 ①調理の前には、石けんで手を洗いましょう。 ②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましょう。 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、菜箸などを使い弁当箱に詰めましょう。 ・・・カニカマやハムなども暑い時期は加熱しましょう。 ・・・ミニトマトは、外に細菌が多いのでヘタを取り洗いましょう。 持ち運び・・・お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置く。					
17水	十六穀米 夏野菜カレーハンバーグ添え ひじきのツナマリネ あわせるゼリーマスカット 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	南瓜 人参 大根 玉葱 生姜 干しひじき きゅうり フルーツ缶詰 アロエベラ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	606 18.7	19.3 1.8
18木	ごはん なす入りマーボー豆腐 野菜の土佐酢和え みそこんにやく煮 なし 牛乳	牛乳 玄米小丸せんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ かつお節 牛乳	たけのこ水煮 人参 なす 椎茸 玉ねぎ キャベツ 干しひじき なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにやく	463 18.1	16.6 1.7
19金	やわらか食パン・リンゴジャム&マーガリン とうもろこしグラタン かまぼこ枝豆ひじきサラダ 牛乳 フォーガー 冷凍みかん	牛乳 お米de豆乳プリンタルト	かまぼこ 鶏肉 牛乳	とうもろこし 干しひじき 人参 枝豆 もやし ねぎ 小松菜 みかん	食パン 砂糖 サラダ油 リンゴジャム&マーガリン 米麺	445 16.7	20.7 1.2
22月	ごはん 銀鯉塩こうじみそ焼き ラタトゥイユ 豆腐オクラみそ汁 アンデスメロン 牛乳	牛乳 きなこプリン	銀鯉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく もずく オクラ アンデスメロン /	米 サラダ油 オリーブ油	557 23.6	21.7 1.8
23火	ごはん わかとりごまみそ焼き イタリアン野菜サラダ 中華コーンスープ なし 牛乳	牛乳 オサツスティック	鶏肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰 なし	米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	474 18.1	17.3 1.2
24水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲット・◎ポテトフライ なすと豚肉の甘辛煮 おかずみそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 野菜せんべい	豆腐 さかなすり身 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	なす しめじ 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 のり 人参 えのきたけ オレンジ /	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖	442 17.7	17.6 1.6
25木	ごはん ブルコギ 春雨中華サラダ 豆腐コンソメスープ ブチアセロラゼリーFe お米deさつま芋タルト 牛乳	牛乳	牛肉 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり ねぎ えのきたけ わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 砂糖	529 16.5	23.1 1.5
26金	五目やきそば ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬け 冷凍みかん 1食分鉄アプルキャラット	牛乳 塩せんべい	豚肉 鶏肉	人参 ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	中華麺 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	437 15.4	12.8 1.3
29月	ごはん さばスタミナ漬け焼き あつさりピクルス けんちん汁 オレンジ 牛乳	牛乳 豆乳プリン	さば 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖	509 18.9	22 1.4
30火	ごはん 豚肉野菜炒め トマト甘酢和え にんにくスープ なし 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ トマト 小松菜 にんにく えのきたけ なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	439 17.7	18.3 1.3
31水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け 野菜のはりはり漬け 中華野菜春雨スープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 ハーベストセサミ	鶏肉 チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 しめじ 冬瓜 のり	米 大豆油 薄力粉 砂糖 ごま	474 19.7	17.1 1.3

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



# 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・菌・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月	ごはん ズッキーニチャンプル つくね串	牛乳 オレンジフルーチェ	木綿豆腐 ツナ たまご かつお節 鶏肉 牛乳	ズッキーニ 小松菜 にんにく えのきたけ なし	米 ごま油 片栗粉	545	18.7	21.7	2.4
2火	ごはん・のりふりかけ チキンナゲット・◎ポテトフライ 野菜のねぎ肉みそ和え	牛乳 サクッと昆布 クラッカー	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ もずく 玉ねぎ あさつき えのきたけ のり	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 ごま油 砂糖	617	27.0	20.1	1.8
3水	ごはん めかじきのさっぱり照り焼き 中華枝豆かまぼこサラダ	牛乳 リンゴジャムサンド	めかじき かまぼこ 豚肉 牛乳	人参 きゅうり 枝豆 白菜キムチ漬け 大根 ねぎ しめじ オレンジ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 春雨	569	15.2	24.2	2.5
4木	ハヤシライス トマトサラダ こんにゃく煮	牛乳 焼きおにぎり	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ トマト きゅうり パセリ アンデスメロン /	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 こんにゃく	609	19.3	20.0	2.0
5金	ジャージャー麺 ヘルシーから揚げ ツナもやしごま酢和え	冷凍みかん 牛乳 ソフールヨーグルト	豚肉 みそ 甜麺醬 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり みかん /	中華麺 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	548	18.2	23.3	2.9
8月	十六穀米 ドライカレー きゅうりわかめしらす酢の物	牛乳 苺ジャムサンド	豚肉 水煮大豆 しらす干し 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ りんご レーズン グリーンピース とうもろこし	米 十六穀米 バター 米粉 砂糖 ごま きゅうり わかめ なし /	595	16.0	21.1	1.6
9火	ピピンパ丼 南瓜とレーズンバター煮 和風ワカメスープ	牛乳 茹で枝豆	豚肉 たまご 牛乳 さば削り節	ほうれん草 もやし 人参 南瓜 レーズン わかめ えのきたけ	米 ごま油 サラダ油 ごま バター 砂糖	561	21.3	22.5	1.2
10水	五目そうめん コーンコロッセ 隠元かまぼこゴママヨ和え	冷凍みかん 牛乳 牛乳 ミニたい焼き	ツナ かまぼこ 牛乳	コーン オクラ ミニトマト 隠元 人参 みかん	そうめん 大豆油 ごま 砂糖 エッグアミノ酸	541	20.2	19.1	2.9
12金 5 16火	<p><b>夏季自由保育期間</b> お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。</p>		<p><b>* 暑い夏のお弁当作りのポイントをご紹介します *</b></p> <p>・お弁当は、作ってからすぐに食べるものではないので、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、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。</p> <p>①調理の前には、石けんで手を洗いまししょう。 ②弁当箱や器具類は、洗剤でよく洗い乾燥させましよう。</p> <p>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、菜箸などを使い弁当箱に詰めましょう。 ・・・カニカマやハムなども暑い時期は加熱しましょう。 ・・・ミニトマトは、ヘタに細菌が多いのでヘタを取り洗いまししょう。 持ち運び・・・お弁当は、直射日光の当たらない涼しいところに置く。</p>						
17水	十六穀米 夏野菜カレーハンバーグ添え ひじきのツナマリネ	牛乳 ミニおはぎ	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	南瓜 人参 大蔥 玉葱 生姜 干しひじき きゅうり フルーツ缶詰 アロエベラ	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	676	20.7	20.0	2.1
18木	ごはん なす入りマーボー豆腐 野菜の土佐酢和え	牛乳 かむかむこんにゃく 玄米小丸せんべい	木綿豆腐 豚肉 みそ かつお節 牛乳	たけのこ水煮 人参 なす 椎茸 玉ねぎ キャベツ 干しひじき なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	563	18.6	23.6	2.2
19金	やわらか食パン・リンゴジャム&マーガリン とうもろこしグラタン かまぼこ枝豆ひじきサラダ	牛乳 牛乳 お米de豆乳プリンタルト	かまぼこ 鶏肉 牛乳	とうもろこし 干しひじき 人参 枝豆 もやし ねぎ 小松菜 みかん	食パン 砂糖 サラダ油 リンゴジャム&マーガリン 米麺	564	24.9	20.2	1.5
22月	ごはん 銀鯉塩こうじみそ焼き ラタトゥイユ	牛乳 きなこプリン	銀鯉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	トマト なす ズッキーニ 赤・黄パプリカ 玉ねぎ にんにく もずく オクラ アンデスメロン /	米 サラダ油 オリーブ油	620	22.5	25.3	2.1
23火	ごはん わかたけごまみそ焼き イタリアン野菜サラダ	牛乳 オサツスティック	鶏肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰 なし	米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ごま油	546	18.1	19.6	1.3
24水	ごはん・のりふりかけ 豆腐ナゲット・◎ポテトフライ なすと豚肉の甘辛煮	牛乳 とつとチーズ 野菜せんべい	豆腐 さかなすり身 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	なす しめじ 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 のり 人参 えのきたけ オレンジ /	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 砂糖	580	23.6	19.3	2.3
25木	ごはん ブルコギ 春雨中華サラダ	牛乳 お米deさつま芋タルト	牛肉 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン きゅうり ねぎ えのきたけ わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 砂糖	611	25.2	19.3	1.9
26金	五目やきそば ヘルシーから揚げ きゅうりの中華漬	牛乳 サクッと昆布 塩せんべい	豚肉 鶏肉	人参 ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし みかん	中華麺 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油	616	19.1	23.3	2.0
29月	ごはん さばスタミナ漬け焼き あつさりピクルス	牛乳 豆乳プリン	さば 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖	567	22.4	20.3	1.6
30火	ごはん 豚肉野菜炒め トマト甘酢和え	牛乳 豆乳アイス ソフトせんべい	豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ トマト 小松菜 にんにく えのきたけ なし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	575	22.2	21.1	1.7
31水	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬 野菜のはりはり漬	牛乳 牛乳 ハーベストセサミ	鶏肉 チーズ 牛乳	切り干し大根 人参 小松菜 しめじ 冬瓜 のり	米 大豆油 薄力粉 砂糖 ごま	544	18.0	21.2	1.6



# 食育だより



令和4年8月

お盆を過ぎると立秋を迎え、暦のうえではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。暑いからといって、冷たいものばかり食べていると、食事のときなかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムをととのえ、元気に過ごしましょう。



## 今日は何の日

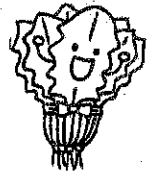
**8月31日は、野菜の日です**  
全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合が1983年に、「や(8) さ(3) い(1)」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定。  
野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としている。

## 夏野菜で厳しい夏の暑さをのり切りましょう

- 夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれていて、体のほてりをおさえ暑い季節には体調を整える効果があります。
- 野菜は、生野菜で食べるサラダより、茹でたり、煮たり、炒めた方がたくさん食べられます。
- 野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすくなります。

## 知って得する 栄養素のはなし

### カルシウム



カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。

1~6歳児の子どもは、1日400~600mgとることが推奨されています。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。

一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれているリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

#### カルシウム含有量

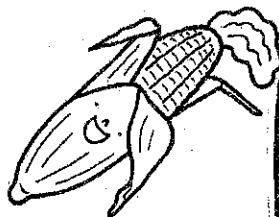
牛乳 200cc	220mg
プロセスチーズ 1切れ 20g	126mg
ししゃも 3尾(45g)	149mg

さくらえび 大さじ1(5g)	100mg
木綿豆腐 1/2丁(150g)	180mg
ひじき煮物 1皿分(10g)	140mg
小松菜 1/4束(70g)	119mg

## 旬の食材

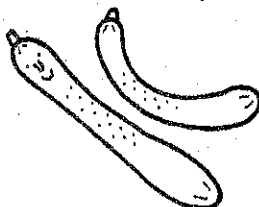
### とうもろこし

米、麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのはスイートコーンという甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。プリプリの食感を楽しむために、ゆですぎないように注意しましょう。



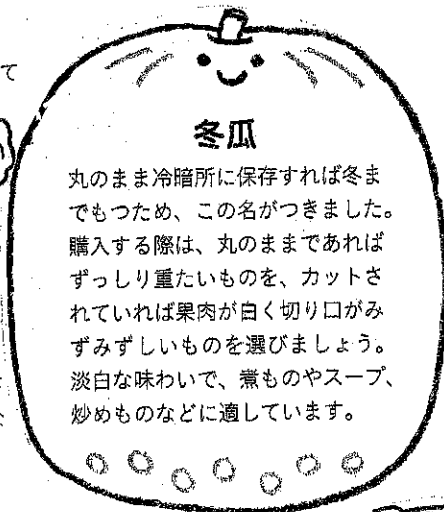
### きゅうり

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。板ずりをすると表面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適しています。



### 冬瓜

丸のまま冷暗所に保存すれば冬までもつため、この名がつけました。購入する際は、丸のままであればずっしり重たいものを、カットされていれば果肉が白く切り口がみずみずしいものを選びましょう。淡泊な味わいで、煮ものやスープ、炒めものなどに適しています。

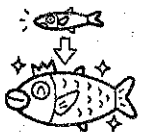


## 子どもと一緒に食べものクイズ

成長すると名前が変わる魚を何と呼ぶ？

- ①変化魚 ②進化魚 ③出世魚

**A** 正解は③。江戸時代まで武士や学者は元服や出世にともない名前を変える習慣があったことに由来し、こう呼ばれるようになりました。縁起物とされ、お祝いの席にも用いられます。



### 桃

バラ科の木になる果実で、たっぷりの果汁と香りの高さが特徴です。中国やヨーロッパから伝わり、日本で様々な品種が生まれました。購入する際は、甘い香りがあり、皮のうぶ毛がきれいなものを選びましょう。傷みやすいので、熟したら早めに食べるのがおすすめです。