

8月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ 味付のり		合ミンチ 50 卵 10 豆腐 40 ひじき 2のり 5	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	おにぎりの日 ハロータイム
2	金	豚肉となすの味噌炒め フライドポテト		厚揚げ 30 豚肉 20 味噌 10	馬鈴薯 30	人参 15 玉葱 20 なす 30 いんげん 5	園庭開放
3	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
5	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
6	火	混ぜご飯 みそ汁	ヨーグルト	豆腐 20 味噌 10 スキム 5 揚げ 10 鶏肉 10 高野 3 ひじき 1 わかめ 2		青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 牛蒡 10 椎茸 1 いんげん 5	米一合
7	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
8	木	高野の卵とじ煮 ウインナー	ピールゼリー	鶏ミンチ 10 高野 5 ウイン ナー 5 卵 50 ゼラチン 2	馬鈴薯 20 りんごジュース 50	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20 海苔 5	
9	金	大豆と厚揚げのそぼろ煮 胡瓜とカニカマの酢の物		厚揚げ 6 大豆 10 わかめ 2 鶏ミンチ 15 カニカマ 5	糸こんにゃく 20 片栗粉 1	人参 30 いんげん 5 胡瓜 20 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20	
10	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いりませ
13	火	親子丼		鶏 10 色板 3 卵 40		玉葱 20 人参 10 青葱 5	
14	水	コーンカレー		牛肉 10 スキム 2	カレールー 20 小麦粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 玉葱 35 コーン 10	
15	木	肉じゃが煮		牛肉 10 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんにゃく 5	人参 20 玉葱 35 いんげん 5	
16	金	マーボー豆腐		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
17	土	五目うどん		牛肉 20 あげ 10 卵 25	うどん 200	人参 20 青葱 4	
19	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	避難訓練
20	火	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮	シュガー バターパン	竹輪 5 牛肉 10 牛乳 10 焼豆腐 10 卵 50 海苔 5	糸こんにゃく 5 麩 3 バター 10 小麦粉 20	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	プール参観
21	水	鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し		鯖 40 味噌 5	ごま 3	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 30	ヤクルト 工場見学
22	木	ササミのゴマフライ もずくと夏野菜のシャキ シャキサラダ		ささみ 50 卵 20 カニカマ 5 もずく	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 1 ケチャップ 10	胡瓜 5 人参 10 豆苗 5	プール参観
23	金	チキンライス ポトフ風スープ	カルピス ゼリー	鶏ミンチ 10 ウインナー 5 卵 40 ゼラチン 1 カルピス 20	コンソメ 5 馬鈴薯 10 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 青葱 5 コーン 5 マッシュルーム 1	プール参観
24	土	焼きそば		豚肉 10 粉饅 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
26	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 海苔 5	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	運動教室
27	火	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪 10 鶏肉 10 厚揚 げ 10 大豆 10 わかめ 2	ごま 1 ごま油 2	人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 10 コーン 2 玉葱 20	音楽教室
28	水	冬瓜のえびくずあん ポテトサラダ	とうもろ こしケーキ	えび 10 ハム 5 厚揚げ 10 卵 10	片栗粉 3 ごま 2 ホットケーキミックス 20 馬鈴薯 30 マヨネーズ 10	冬瓜 20 きゅうり 5 人参 15 茄子 10 玉葱 20 コーン 10	お話し会 園庭開放
29	木	赤飯 相性汁		豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30	人参 10 玉葱 10 青葱 5	誕生会 身体測定
30	金	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグルト	鰹 60 味噌 10 卵 3 塩昆 布 2 カニカマ 5 スキム 10	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	園庭開放
31	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	

※ 米一合の場合は、白米を一合ご持参ください。(8/6)
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりませ。 (6日と23日と29日です)
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。
10日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりませ)

ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材

豚肉、レバー、エダマメ、大豆、ゴマ、胚芽米、ダイズ、など

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



お盆の料理といえば...

お盆には、仏教の教えで生き物の殺生が禁じられていることや、動物への感謝の意味から、肉や魚を使わず、豆や野菜をメインとした精進料理を食べる習慣があります。精進料理は、ビタミンやミネラルを多く含むので、体にいいお料理ですね。

ビタミンBたっぷり！ 豚肉と茄子の炒め物

材料 (4人分)

- 豚肉バラ.....100g
- 茄子.....2本
- 人参.....1/2本
- 玉ねぎ.....1/2個
- いんげん.....8本
- 厚揚げ.....150g
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- だし汁.....適量
- 油.....適量

- #### つくりかた
- ① 豚肉、茄子、厚揚げは一口大に切り、茄子は水にさらしてアク抜きをする。人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、人参は下茹でする。いんげんは1.5cmに切って茹でする。
 - ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火の通りにくい物から順に加えて炒め、だし汁、砂糖、しょうゆで味を調える。