



2024年度 8月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

じめじめとした梅雨が明け、本格的に夏がやってきました。暑さによる疲れがたまっていく頃かと思えます。外でたくさん遊んだ日は、バランスの良い食事をしっかりと摂り、十分な睡眠時間を確保して身体を休めましょう。また、夏場はシャワーで済ませてしまいがちですが、湯船に浸かって疲れを取ってあげることも大切です。暑いとついでに冷たいものばかり食べていると、消化吸収力が未発達な身体に冷たいものを摂りすぎてしまうと、お腹が冷えて下痢などの様々なトラブルを招いてしまいます。室内で過ごす際は、冷房を調節したり、温かい飲み物を飲んだりして対策しましょう。体調管理に気をつけて、夏を思いっきり楽しみましょう。

日 曜日	お昼	おやつ	おもな材料			point
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 15 29 (水)	ごはん 鮭の磯香揚げ ♪こんにやくの白和え ♪ざく煮 果物	チーズケーキ風トースト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 パン ブルーベリージャム	鮭 豆腐 ちくわ するめ クリームチーズ 牛乳	青のり しょうが こんにやく 人参 ほうれん草 枝豆 コーン 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ	肉 類
2 16 30 (金)	おくら納豆丼 小松菜のおかかごまよこし 夏野菜豚汁 果物	じゃがボール 豆乳	米 ごま 片栗粉 豆乳マーガリン じゃがいも 油	納豆 ツナ かつお節 豚肉 味噌 豆乳チーズ 豆乳 豆乳	おくら めかぶ 昆布 小松菜 人参 なす トマト スキーニ かぼちゃ とうもろこし ゴーヤ パセリ	乳 ・ 乳 製 品
3 17 31 (土)	ごはん やみつき鶏 ひじきとえのきの酢の物 キャベツの味噌汁 果物	チーズ米粉スコーン 牛乳	米 はちみつ 油 砂糖 米粉 バター	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	にんにく ひじき えのき きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ わかめ	い も 類
5 19 (月)	ごはん 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め ほうれん草のり風味 かぼちゃの味噌汁 果物	あさがお蒸しパン 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 さつまいも	豚肉 しらす 油揚げ 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり かぼちゃ 切干大根 長ねぎ	卵
6 20 (水)	冷やしうどん かき揚げ ささみときゅうりの梅だれかけ 果物	ミネラルおにぎり 麦茶	うどん 砂糖 さつまいも 米粉 油 ごま油 米 ごま	ちくわ 大豆 鶏肉 しらす ベーコン 干しエビ	ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 三つ葉 きゅうり もやし 梅干し 枝豆 パプリカ とうもろこし 昆布	き の こ 類
7 21 (木)	ごはん のり塩チキン おくらのおツナマヨ和え もやしの味噌汁 果物	オレンジポップケーキ 豆乳	米 砂糖 豆乳マーガリン 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 ごま油	鶏肉 ツナ 味噌 卵 豆乳	青のり おくら もやし しめじ 長ねぎ 人参 オレンジみかん果汁	海 藻 類
8 22 (金)	ごはん あじの塩焼き 豚二炒め じゃがいも ♪こしね汁 果物	焼きとうもろこし 豆乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも 豆乳マーガリン	あじ 豚肉 なた 豆腐 豆乳	しょうが にんにく にら もやし こんにやく 椎茸 長ねぎ 人参 ごぼう とうもろこし	卵
9 23 (土)	キーマカレーライス ハニーポテトサラダ レタススープ 果物	♪きゅうてん 豆乳	米 米粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ はちみつ 小麦粉 油	豚肉 ハム 豆乳 干しエビ	なす ビーマン パプリカ スキューニ トマト かぼちゃ ゴーヤ きゅうり レタス えのき 長ねぎ キャベツ 万能ねぎ 青のり	乳 ・ 乳 製 品
10 24 (日)	ごはん なす味噌炒め かぼちゃ豆乳煮 おくらと海苔のすまし汁 果物	ヨーグルトプリン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 豆乳マーガリン 生クリーム いちごジャム	豚肉 味噌 豆乳 牛乳 ゼラチン ヨーグルト	にんにく しょうが 大根 レモン果汁 万能ねぎ こんにやく もずく 長ねぎ しめじ とうもろこし にら	魚 介 類
26 (月)	ごはん 揚げ鶏おろしぶっかけ こんにやくとお豆のうま煮 もずくの味噌汁 果物	とうもろこしチヂミ 牛乳	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	鶏肉 大豆 ちくわ 厚揚げ かにかまぼこ チーズ 牛乳	にんにく しょうが 大根 レモン果汁 万能ねぎ こんにやく もずく 長ねぎ しめじ とうもろこし にら	海 藻 類
13 27 (水)	ごはん 夏野菜麻婆 切干しごま昆布 わかめスープ 果物	ほうじ茶マフィン 豆乳	米 春雨 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 豆乳マーガリン	豚肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	長ねぎ なす トマト ビーマン しょうが にんにく 切干大根 昆布 わかめ コーン 玉ねぎ ほうじ茶	卵
14 28 (木)	しらすパゲティ さつまいもレモン煮 豆腐スープ 果物	梅ひじきおにぎり 麦茶	スバゲティ 油 さつまいも 米	しらす あさり ツナ 豆腐 鶏肉	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき にんにく パセリ レモン果汁 長ねぎ ひじき ゆかり 梅干し	緑 黄 色 野 菜

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	487kcal	18.3g	15.7g
3～5歳児	545kcal	19.9g	16.6g

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります
 ☆今月使用する食材に、あさり・あじ・鮭・えび・いか・ゼラチン・はちみつ・卵等があります。
 ☆今月の果物は、スイカ、メロン、梨、りんご、バナナ等を予定しています。
 ☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。 (<くり組も乳食の段階によっては午前補食があります。>)
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。
 ☆ご質問等ありましたらお声掛けください。



「今月の絵本」
8月はお休みです!!
次回をお楽しみに♪

今月のご当地メニュー

今月は群馬県の『こんにやくの白和え』『ざく煮』『こしね汁』『きゅうてん』です。
 ◎こんにやくの白和え…白和えは全国各地さまざまな地域で作られています。群馬県の白和えの特徴は、こんにやくを使用していることです。
 ◎ざく煮…けんちん汁に似た料理で、高崎市で伝承されています。けんちん汁と同様、祝い事などの際に食べることが一般的ですが、特に特別な行事の時に、材料を細かく切って作ることが特徴です。また、けんちん汁の場合は具材を多めの油でしっかりと炒めますが、ざく煮は油を使わないほか、けんちん汁では使用しないすまめをだしとして使います。
 ◎『こしね汁』…富岡市の婦人会連合会で特産物である、こんにやく、しいたけ、ねぎをたっぷり使った汁物を郷土料理として考案し、それぞれの頭文字をとってこしね汁と名付けられました。
 ◎『きゅうてん』…小麦の生産が盛んな群馬では、小麦粉を使った郷土料理がたくさん食べられています。その中の一つ、「きゅうてん」はお好み焼きに似ていますが、焼くときに鉄板にきゅうてんと押し付けることからその名が付けられたと言われています。使う食材も少なく、手軽に作ることから、ちょっとしたおやつとして親しまれてきました。
 (参照: 農林水産省HPより)

かたるば特製
ふわふわドーナツ
たくさんのご要望にお応えし
レシピを
近日公開いたします!

すいかは皮まで食べられる!?

今この時期旬である「すいか」ですが、実は皮まで食べることが出来ます。すいかには、シトルリン(ウリ科の植物に多く含まれているアミノ酸)が豊富で、血流促進効果や抗酸化作用があります。皮を削いだ白い部分は、浅漬けやピクルス、サラダ、きんぴら、煮物など様々な料理に活用することが出来ます。生ごみの削減にもつながり、栄養も余すことなく摂ることが出来るので、是非ご家庭で試してみてください。

食事で夏バテ予防!

①ビタミンB1を意識
夏は体の中でビタミンやミネラルが多く使われています。特にビタミン B1は、エネルギーを作り出す働きがあります。良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです。にんにくや玉ねぎと一緒に食べるとさらに効果的です。

③夏野菜を取り入れる
夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれ、身体の熱を吸収したり、むくみを取ったりする効果があります。また、ビタミンも豊富で紫外線から肌を守る効果や、胃腸を整える作用が期待できます。皮を剥かずに、生のまま食べられる野菜が多く、手軽に栄養補給出来ます。

②風味をプラス
食欲減退している時は、いつもの味付けにひと工夫すると食欲増進に繋がります。梅やレモンに含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、香辛料は消化を良くする効果があります。
 ・チャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣 土カレー粉
 ・冷しゃぶ、冷奴、サラダ 土梅肉、ごま、レモン、みそ
 ・炒め物 土ちよこつと豆板醤

「すいかの皮の浅漬け」

〈材料〉
 ・すいかの皮…1/4玉分 ・塩…小さじ2杯
 ・水…200mL ・白だし…大さじ1杯

①食べ残った赤い部分を取り除きます (少し残っていても大丈夫です)。固い皮の部分もそぎ落とします。
 ②食べやすい大きさに切り、塩を振って5分経ったら水で洗い流します。
 ③清潔な保存容器に入れ、白だしと水を混ぜたものに漬けます。
 ★冷蔵庫で2～3日持ちます。

来月の食材 9月の献立では、卵、はちみつ、さば、牛肉、柿等を提供する予定です。