

かたるばキッチンからこんにちは

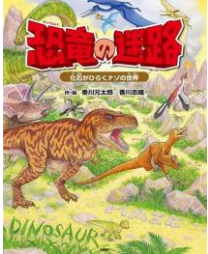


2025.8

厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びや水遊びなど元気いっぱいに夏を楽しんでいます！水遊びをしていると体が濡れているため、汗をかいている実感があまりなく水分補給を忘れてしまいがちですが、水遊び中も意識して水分をとみましょう。また、暑いからといって冷たい物を食べすぎてしまうと内臓が冷えて消化不良や食欲不振に繋がります。冷たい食べ物や飲み物は適度にとって暑さに負けずに夏を満喫しましょう。



今月の絵本



絵本メニュー 「恐竜サンドイッチ」

夏になると、恐竜展や恐竜の映画が増えてきますね！園にも恐竜に興味津々な子どもたちに向けて、たくさん恐竜の絵本があります。その中から今月は、けやきのお友だちおすすめの「恐竜の迷路」です。迷路で遊びながらたくさんの恐竜たちに出会うことが出来ます。給食では、サンドイッチの中に隠れている恐竜を当ててみてね！



今月は、新潟県の「きりざい」、「しょうゆおこわ」、「車麴の揚げ煮」です！
きりざい…きりざいの「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「さい」の意味です。肉や魚がほとんど食べられなかった時期は良質のたんぱく源である納豆はとても貴重で、余った漬物や野菜を細かく刻み量を増やして食べたのがはじまりだといわれています。今回は、新潟県の名物となっている「栃尾の油揚げ」も混ぜて作ります。

しょうゆおこわ…一般的な赤飯のように赤い色ではなく、醤油で色付けされているため茶色であることと、金時豆が入っているのが特徴です。「醤油赤飯」や「長岡赤飯」ともいい、醤油味のおこわを赤飯というのは同じ新潟県内でも長岡だけだそうです。

車麴の揚げ煮…全国的各地にさまざまな麴がありますが、新潟でもっともポピュラーな麴が「車麴」です。煮物にしても煮崩れしにくく、煮汁をたっぷり吸ってもちりと仕上がります。長岡市の給食では、「車麴の揚げ煮」が人気メニューになっています。

(参照：農林水産省HP)



簡単なのにおいしい！

『切り干し大根のマスタード和え』

子どもも大好きなハニーマスタード味！

＜材料＞

- | | | | |
|--------|------|---------|------|
| ・切干大根 | 50g | ・もやし | 1/2袋 |
| ・マヨネーズ | 大さじ4 | ・粒マスタード | 小さじ1 |
| ・はちみつ | 小さじ1 | ・食塩 | 1つまみ |
| ・塩昆布 | 5g | | |

＜作り方＞

切干大根を水で戻し熱湯でさっと茹で水気を切り、食べやすい長さにカットする。

もやしは洗って茹でる。

調味料と塩昆布を入れて混ぜたら出来上がり！

ポイント

マスタードは分量外の水で溶き、加熱すると辛みが和らぎます！

どうもろこし豆知識

＜選び方＞

実が先まで詰まっていたり、ふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑のものが良いです。ひげが褐色なら、よく熟している証拠です。

＜保存方法＞

時間と共に栄養や味が落ちやすいので、新鮮なうちに食べましょう。保存する場合は、硬めに茹でて、3～4cmの輪切りか実を外してから冷凍すると、後で使いやすいです。



2025年度 8月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日 曜日	お昼	おやつ	おもな材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (金)	ごはん 鶏の玉ねぎ甘酢漬け やみつきビーマンもやし おくら味噌汁 果物	きな粉クリームパイ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 パイ生地	鶏肉 味噌 高野豆腐 きな粉 豆乳 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし 人参 昆布 長ねぎ オクラ	きのこ類
2 16 30 (土)	夏野菜グラタン 茹でブロッコリー ミネストローネ 果物	ごまおかおにぎり 麦茶	マカロニ バター 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 油 米 じゃがいも	ツナ チーズ かつお節 牛乳	コーン 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ ブロッコリー キャベツ 人参 トマト 青のり	海藻類
4 18 (月)	ごはん かじきのムニエル はちみつコールスロー オニオンスープ 果物	ヨーグルトオレンジケーキ 牛乳	米 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 油	かじき ひよこ豆 豆乳 ヨーグルト おから 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ パセリ オレンジ果汁	緑黄色野菜
5 19 (火)	ごはん 味噌肉じゃが ゴーヤのマヨ和え とろろ昆布のすまし汁 果物	カップキッシュ 豆乳	米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 餃子の皮	豚肉 味噌 ツナ かつお節 卵 ベーコン チーズ 豆乳	人参 玉ねぎ 白滝 小ねぎ もやし ゴーヤ 切干大根 小松菜 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パプリカ	芋類
6 20 (水)	冷やし中華 具たくさん豚汁 果物	ゆかりしらすおにぎり 麦茶	中華種 ごま油 米 砂糖 油	なると 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 しらす	きゅうり わかめ トマト 長ねぎ キャベツ 人参 大根 ゆかり	乳・乳製品
7 21 (木)	ごはん 鮭の照り焼き きりざい 茗荷のすまし汁 果物	☐恐竜サンドイッチ ラスク 豆乳	米 砂糖 ごま 油 パン マーガリン いちごジャム	鮭 油揚げ 納豆 豆乳	大根 人参 小松菜 みょうが 白菜 玉ねぎ	肉類
8 22 (金)	スタミナニラ丼 きゅうりの昆布和え 小松菜の味噌汁 果物	ナポリタンマカロニ 牛乳	米 米粉 ごま ごま油 油 砂糖 マカロニ	豚肉 高野豆腐 かつお節 ちくわ 味噌 牛乳 ウインナー	にんにく にら 玉ねぎ 人参 しょうが きゅうり もやし 昆布 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 ビーマン 玉ねぎ コーン	卵
9 23 (土)	ごはん 麻婆茄子 のり塩おさつ 豆腐のすまし汁 果物	ココアドロップクッキー 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 油 小麦粉 バター	豚肉 おから 焼き麴 牛乳 豆腐	なす 長ねぎ 大根 にんにく しょうが 青のり 玉ねぎ ココア	魚介類
25 (月)	ごはん しそえのきバーグ 塩きんぴら さつま揚げの味噌汁 果物	枝豆蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉	鶏肉 おから 豆腐 さつま揚げ 味噌 チーズ 牛乳	大葉 えのき ごぼう 人参 玉ねぎ わかめ 枝豆 コーン	緑黄色野菜
12 26 (火)	ゴロゴロ夏カレー キャベツの梅おかかまぶし 高野豆腐のすまし汁 果物	パインゼリー 豆乳	米 米粉 砂糖 油	豚肉 かつお節 ツナ 高野豆腐 豆乳	なす しょうが にんにく 玉ねぎ かぼちゃ トマト ゴーヤ えのき 長ねぎ キャベツ もやし 人参 梅干し パイナップル果汁 寒天 パイナップル缶	乳・乳製品
13 27 (水)	パン ガーリックチキン ズッキーニのカルパッチョ かぼちゃのポタージュ 果物	しょうゆおこわ 麦茶	パン 砂糖 片栗粉 油 米 もち米 生クリーム ごま	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 金時豆	にんにく パセリ ズッキーニ パプリカ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	きのこ類
14 28 (木)	ごはん 車麴の揚げ煮 和風ポテサラ 白菜のすまし汁 果物	蒸しとうもろこし 豆乳	米 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	豚肉 車麴 豆腐 豆乳	なす 人参 きゅうり わらび ふき ぜんまい なめこ 白菜 長ねぎ とうもろこし	海藻類

☆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、鮭・ゴーヤ、パイン缶、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。（くり組も離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。



来月の食材 ♪9月の献立では、卵、たらこ、さんま、さば、かつお、ます、里芋、柿等を提供する予定です。