

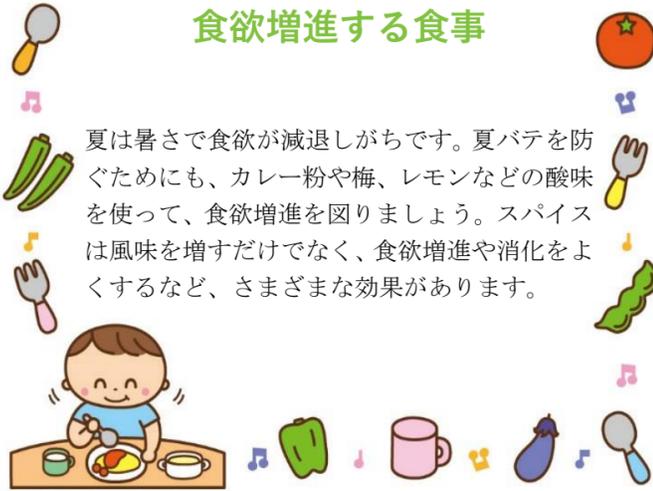
# 食育だより 8月

令和5年7月31日発行

夏はイベントが多く生活リズムが崩れがちです。特に、冷たい物を摂りすぎや、食生活の乱れからくる夏バテに気を付けましょう。



## 夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

## お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理はビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



2023年08月

# 献立表

ははそノ森保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ご飯 グレーゼリー ワカメの味噌汁 玉ねぎの豚肉巻き唐揚げ風 きゅうりのサラダゴマドレッシング	麦茶 スイカ	米、小麦粉、ごまドレッシング、砂糖	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、淡色みそ	メロン(緑肉)、たまねぎ、もやし、ぶどう天然果汁、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ	麦茶 ビスケット
2	水	ご飯 レタスの中華スープ チンジャオロウスー 春雨ときゅうりの中華風サラダ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ハム	すいか、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、レタス、黒きくらげ、にんにく、しょうが	麦茶 ストロベリーゼリー
3	木	夏野菜のカレーピラフ ポテトサラダ 冷たいコーンポタージュ ハンバーグサルサソース ベビーリーフ添え	麦茶 メロン	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、牛ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、リーフレタス、レモン果汁、にんにく	麦茶 卵ボーロ
4	金	焼きうどん ワカメとしいたけのスープ キャベツとツナサラダ	麦茶 クレーノノルーン のヨーグルトサンデー	ゆでうどん、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、みかん缶、さくらんぼ缶	麦茶 塩むすび
5	土	カレーライス ブロッコリーサラダ	麦茶 バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん	麦茶 せんべい
6	日						
7	月	ナポリタン 洋風かきたま汁 さつま芋のサラダ	麦茶 いちごミルクかき氷 (いちご組はヨーグルト)	スパゲティ、さつまいも、砂糖、マヨネーズ(全卵型)、片栗粉、砂糖	卵、ウインナーソーセージ、ゆであずき缶、加糖練乳、バター	りんご、パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、パン、万葉ねぎ、ピーマン、にんじん、干しぶどう、粉かんでん	麦茶 クッキー
8	火	ライオンのドライカレー はんぺんとオクラのスープ マカロニサラダ レタス、ゆで卵	麦茶 メロンのショートケーキ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ	ゆで卵、豚ひき肉、卵、生クリーム、はんぺん、魚肉ソーセージ、	メロン(緑肉)、オレンジ、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、オクラ、レタス、にんじん	麦茶 せんべい
9	水	ご飯 粉ふき芋 大根の味噌汁 鯖のパセリソテー 油揚げと青菜の炒め煮	りんごジュース マーガリンサンド	米、サンドイッチパン、じゃがいも、パン粉、マーガリン、オリーブ油、ごま油	さば、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご果汁50%飲料、なし、だいこん、ごまつな、ねぎ、にんじん、にんにく	麦茶 卵ボーロ
10	木	オムそば 白菜の中華風スープ 竹輪と野菜のおでん煮	麦茶 シンデレラマフィン ホイップ添え	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま	ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(ばら)、ちくわ、無塩バター	だいこん、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、はくさい、たまねぎ、ねぎ	麦茶 ビスケット
11	金						
12	土	レタスチャーハン 中華風コーンスープ	麦茶 フルーツゼリー	米、油、ごま油、片栗粉	豚肉(ばら)、卵	クリームコーン缶、レタス、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、干しいたけ	麦茶 クッキー
13	日						
14	月	ウインナーときのこの和風パスタ オニオンコンソメスープ コールスローサラダ	麦茶 ゆかりのおにぎり	スパゲティ、米、オリーブ油、フレンチドレッシング、マヨネーズ、砂糖	ウインナーソーセージ、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ、えのきたけ、干しぶどう、にんにく、パセリ、焼きのり	麦茶 卵ボーロ
15	火	五目チャーハン 中華スープ パンパンジーサラダ	麦茶 アイスクリーム(イチゴ味) (いちご組はヨーグルト)	米、油、すりごま、砂糖、ごま油、砂糖	アイスクリーム、鶏ささ身、豚ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ピーマン	麦茶 せんべい
16	水	冷やしきつねうどん ポテトサラダ ヨーグルト	麦茶 シュガートースト	ゆでうどん、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、マーガリン	ヨーグルト(無糖)、油揚げ	きゅうり、カットわかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	麦茶 ビスケット
17	木	鶏肉とコーンのカレー豆乳クリームライス トマトと卵のスープ ウリとワカメの酢の物	麦茶 ピーチゼリー	米、小麦粉、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、たこ(ゆで)	しょうり、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ、あおのり、もも缶(白桃)	飲むヨーグルト
18	金	シーフードパエリア ソバ デ アホ チキンチーズピカタ きゅうりとにんじんのリボンサラダ	カルビス フライドポテト	米、小麦粉、フランスパン、フレンチドレッシング、オリーブ油、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、卵、牛乳、ベーコン、しばえび、いか、粉チーズ		麦茶 クッキー
19	土	カレーライス グレープフルーツ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく	麦茶 卵ボーロ
20	日						
21	月	海鮮中華丼 中華風かき玉スープ ブロッコリーのきざみナムル	麦茶 梨	米、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、黒ごま	卵、豚肉(もも)、えび、ほたて貝柱	ブロッコリー、はくさい、なし、にんじん、ヤングコーン、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	麦茶 ビスケット
22	火	焼きそば ほうれん草ときくらげのスープ ウインナー とうもろこし	牛乳 お魚すくいゼリー	油、焼きそばめん、砂糖、ごま油	卵、豚肉(肩ロース)、牛乳、ウインナーソーセージ	粉かんでん、黒きくらげ、もやし、みかん缶、ほうれん草、ピーマン、にんじん、とうもろこし、キャベツ、あおのり	麦茶 せんべい
23	水	ご飯 じゃが芋の味噌汁 和風ハンバーグ さっぱりハムサラダ	麦茶 テータースティック	米、じゃがいも、片栗粉、フレンチドレッシング	絹ごし豆腐、米みそ(淡色)、辛みそ)、ハム		麦茶 オレンジゼリー
24	木	ご飯 マッシュルームと貝割れ菜の味噌汁 鮭のチーズ焼き キャベツのサラダ	麦茶 フルーツポンチ	米、マヨネーズ、砂糖	さけ、淡色みそ、とろけるチーズ	キャベツ、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、マッシュルーム、にんじん、かいわれだいこん	麦茶 クッキー
25	金	アメリカンランチ なすとトマトのスパゲティ 薄切りピーフステーキとパプリカ&ズッキーニ ソーセージ ペイクドポテト	麦茶 かき氷 (レモン・ブルーハワイ) (いちご組はヨーグルト)	スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、牛肉(赤ピーマン)、ウインナーソーセージ、粉チーズ、無塩バター、ヨーグルト(無糖)	豚ひき肉、牛肉(赤ピーマン)、ホールトマト缶詰、トマト、ソーセージ、にんじん、なす、たまねぎ、にんにく	牛乳
26	土	ナポリタン ほうれん草とコーンのソテー	麦茶 おかかおにぎり	焼きそばめん、米、油	豚肉(ばら)、無塩バター、かつお節	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、あおのり	麦茶 ビスケット
27	日						
28	月	冷やし中華 ラーメンスープ 春巻き	麦茶 クリームチーズとキウイの カナッペ	米、砂糖	鶏肉(もも皮付・焼)、さんま、クリームチーズ	なし、きゅうり、みかん缶、キウイフルーツ、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
29	火	ロールパン フローズンヨーグルト ズッキーニ入り夏野菜のさっぱりボルシチ ペニメニ風水餃子 ロシアサラダ	麦茶 のりたまおにぎり	じゃがいも、ロールパン、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛肉(もも)、ゆで卵、クリーム(植物)	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、ズッキーニ、キャベツ、ピーツ、にんにく	麦茶 せんべい
30	水	茄子ときこのポロネーゼスパゲティ パンクンスープ 豆とれんこんのカリカリベーコンサラダ	麦茶 フルーツ寒天	スパゲティ、フレンチドレッシング、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛ひき肉、ゆで大豆、ベーコン、粉チーズ	りんご、かぼちゃ、レタス、みかん缶、マッシュルーム、きゅうり、たまねぎ、れんこん、しめじ、トマト、キウイフルーツ、にんじん、なす、ピーマン、にんにく	飲むヨーグルト
31	木	アスパラガスとスラムのフライドライス コンソメスープ マカロニサラダレタス添え ガーリックシュリンプ	麦茶 レインボーかき氷 (いちご組はヨーグルト)	米、マカロニ、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	えび、ハム、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、パイナップル、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんにく、にんじん、レタス、レモン果汁	麦茶 ふかし芋
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 503 kcal	たんぱく質 20.4 g	鉄 1.8 mg	
				脂質 15.9 g	カルシウム 114 mg		
				塩分 2.1 g	ビタミンC 35 mg		
					食物繊維 3.6 g		