



給食だより



いよいよ夏本番です。暑い日が続きますね。夏は体力の消耗が激しい時期です。夏バテになりにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。バランスの取れた食事、十分な睡眠、こまめな水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテとは？

- 【身体がだるい】
- 【食欲がない】
- 【イライラする】

栄養価の高い食事で暑い夏を乗り切ろう！

夏に起こる身体のだるさや食欲不振などの症状は“夏バテ”と呼ばれています。暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体には、たっぷりの栄養が必要になります。

暑さで食欲が落ちがちな夏は、食べる量よりも栄養価に重点を置いて少量でも多くの品目を食べられるようにしましょう。また、夏野菜は強い日差しを浴びて成長します。旬の夏野菜は、みずみずしく栄養素がたっぷりと詰まっているので積極的に取り入れるといいですね。



簡単！栄養満点！夏バテ対策メニュー！

カラフル豚しゃぶ

〈材料〉4人分

豚しゃぶ肉	320g	〇ごま	適量
キャベツ	150g	〇にんにく	約5cm
玉ねぎ	1玉	〇しょうゆ	45g
パプリカ	1個	〇砂糖	5g～
トマト	1個	〇ごま油	適量
山芋	150g	〇酢	適量

〈作り方〉

- ①山芋は皮をむいてすりおろす。
- ②キャベツは千切り、玉ねぎ1/2個分をすりおろし、残りの1/2個分は千切り、パプリカは細切り、トマトはくし切りまたは小さくコロコロに切る。
- ③②の千切りキャベツ、千切り玉ねぎ、細切りパプリカを沸騰したお湯に塩を入れて軽く茹でてざるにあげて冷ます。
- ④料理酒を入れ沸騰させたお湯で豚肉をしっかりと茹でて、ざるにあげて冷ます。
- ⑤〇の調味料と②のすりおろし玉ねぎを混ぜて電子レンジで2分程度加熱する。
- ⑥皿に③を敷き、茹でた豚肉、山芋とろろ、トマトをかけて⑤のタレをかけて完成♪

夏バテ予防に効果的な食べもの

◎ビタミンB1【疲労回復】

豚肉/ごま/かつお/たまご/玄米/かつお

◎アリシン【疲労回復を高める】

にんにく/ねぎ/玉ねぎ/にら

◎クエン酸【疲労回復】

レモン/オレンジ/グレープフルーツ

◎ビタミン・ミネラル【夏バテ解消】

トマト/オクラ/パプリカ/枝豆/山芋

宮城県の郷土料理

～ずんだ～



枝豆は仙台平野で古くから栽培が盛んで夏から秋にかけて収穫され、たんぱく質が豊富な大豆、βカロチンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜の二つのメリットを兼ね備えています。

枝豆から作られる「ずんだ」は宮城を代表する食べ物のひとつです。

ずんだのアレンジ例

「ずんだシェイク」

枝豆と牛乳、アイスクリームをミキサーにかけて完成♪

「ずんだアイス」

枝豆をミキサーにかけて水切りした豆腐と蜂蜜も加えてミキサーして冷凍庫で冷やし固めて完成♪

「ずんだトースト」

ずんだ×バター
ずんだ×あんこ
ずんだ×とろけるチーズ
ずんだ×クリームチーズ

宮城県の郷土料理

～おくずかけ～



県南地域を中心にお盆の時期に食べる精進料理です。数種類の野菜、豆腐や油揚げ、豆麩をしいたけのもとし汁で煮込み、そこに白石温麺を加えてとろみをつけたもの。

とろみは本来、くず粉でつけるが現在では片栗粉でつけることが多く、だしの利いた優しい味わいで子どもからお年寄りまで幅広い層に好まれています。

「白石温麺」はそうめんよりも少し太い麺で、加工時に油を使わないので、消化に良いとされている優れたものです。

令和6年度



8月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	使用食材		
						体をつくる 赤	力になる 黄	病気から 守ってくれる 緑
1	木	ビーゼリー	ロールパン	チーズ入り卵焼き いんげんソテー ほうれん草のクリームスープ キウイ	ねばねばうどん	卵、ベーコン、チーズ、牛乳、わかめ、納豆、しらす	バターロール、じゃが芋、サラダ油、バター、薄力粉、うどん	人参、ピーマン、いんげん、ほうれん草、玉ねぎ、キウイ、オクラ
2	金	揚げせんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース コールスローサラダ すいか	パウムクーヘン (非常食：ライスクッキー) 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	生姜、ピーマン、たけのこ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、すいか
3	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 野菜サラダ パナナ	ウエハース ソフトせんべい 牛乳	豆腐、豚肉、ハム、わかめ、牛乳	米、しらたき、砂糖、サラダ油	白菜、ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、コーン、きゅうり、パナナ
5	月	サンドビスケット 牛乳	ごはん	サバの竜田揚げ キャベツのゆかり和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ	ココアワッフル (非常食：ライスクッキー) 牛乳	さば、牛乳	米、片栗粉、サラダ油	キャベツ、きゅうり、人参、かぶ、玉ねぎ、ねぎ、グレープフルーツ
6	火	非常食：ライスクッキー 牛乳	ひまわりご飯	ほてらちちサラダ マカロニスープ メロン	チョコバナナ	豚挽き肉、ウインナー、スキムミルク	米、サラダ油、じゃが芋、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、なす、人参、コーン、鯖さけ、きゅうり、キャベツ、パセリ、メロン、バナナ
7	水	コーンフレーク 牛乳	食パン	ボークビーンズ ブロッコリーサラダ パナナ	ひじきのさっぱり混ぜご飯	大豆、豚肉、ハムひじき、しらす	食パン、じゃが芋、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、ごま	人参、玉ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、バナナ
8	木	セサミビスケット 牛乳	ごはん	だらのタンドライー 小松菜のごま和え さつま汁 キウイ	ココロコ揚げ 牛乳	たら、ヨーグルト、豚肉、豆腐、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、サラダ油、ごま、砂糖、さつま芋、片栗粉	玉ねぎ、にんにく、生姜、小松菜、もやし、人参、ごぼう、ねぎ、キウイ
9	金	ウエハース 牛乳	ごはん	豆腐のまさご和え ちくわのずんだ和え おくずかけ テラウェア	ピザ	豆腐、えび、鶏挽肉、しらす、卵、ちくわ、油揚げ、ベーコン	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、そうめん、里芋、麩、ピザ生地	人参、枝豆、なす、テラウェア、玉ねぎ、ピーマン、コーン
10	土	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ パナナ	サンドせんべい 甘せんべい 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、トマト缶、きゅうり、バナナ
12	月			山の目				
13	火	ビスケット 牛乳	ごはん	八宝菜 ブロッコリーのおかか和え パナナ	五目ビーフン 牛乳	豚肉、かつお節、豚挽き肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、ビーフン	白菜、人参、鯖さけ、ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、バナナ、にら
14	水	チーズ	ごはん	チャンプルー ほうれん草のナムル オレンジ	おからケーキ (サラダせんべい) 牛乳	豆腐、豚肉、卵、かつお節、牛乳	米、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、オレンジ
15	木	せんべい 牛乳	肉味噌納豆丼	和風スパゲッティサラダ キウイ	焼き芋	豚挽き肉、納豆、ハム	米、砂糖、サラダ油、スパゲッティ、ごま油、さつま芋	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、のり、水菜、きゅうり、キウイ
16	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き キャベツとカニカマのスープ オレンジ	フルーツ牛乳かんてん (ウエハース)	鮭、カニカマ、牛乳、粉寒天	米、バター、砂糖、ごま油	キャベツ、人参、もやし、えのきたけ、玉ねぎ、コーン、オレシジ、みかん缶、りんご、パン缶
17	土	クッキー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ パナナ	パイ 塩せんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、ささみ、わかめ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、きゅうり、チンゲン菜、バナナ
19	月	ソフトせんべい オレンジジュース	ごはん	カレーの煮つけ 人参サラダ モロヘイヤのかきたま汁 キウイ	黒糖蒸しパン 牛乳	かれい、豆腐、卵、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま、黒糖、薄力粉	人参、もやし、水菜、モロヘイヤ、えのきたけ、玉ねぎ、人参、キウイ
20	火	サラダせんべい 牛乳	冷やし中華	ココロコシュウマイ ナムルツナサラダ ヨーグルト	青のりフライドポテト	卵、ハム、豚挽き肉、豆腐、ツナ、ヨーグルト、青のり	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉、砂糖、シューマイの皮、じゃが芋、サラダ油	きゅうり、もやし、人参、小松菜、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、バナナ
21	水	クッキー 牛乳	タコライス	ジャーマンポテト オニオンスープ グレープフルーツ	ジャベット (ライスクッキー)	豚挽き肉、粉チーズ、ベーコン	米、サラダ油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、キャベツ、トマト、コーン、えのきたけ、パセリ、グレープフルーツ
22	木	フルーチェ	食パン	夏野菜のラタトゥイユ しめじといんげんのソテー オレンジ	枝豆とチーズの混ぜご飯 牛乳	ウインナー、チーズ、牛乳	食パン、サラダ油、砂糖、米	玉ねぎ、スッキニーニ、なす、にんにく、トマト缶、しめじ、いんげん、人参、オレンジ、枝豆
23	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	だらの和風きのこソースかけ 夏野菜の味噌汁 キウイ	大学芋 牛乳	たら、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、さつま芋、砂糖、ごま	しめじ、えのきたけ、しいたけ、玉ねぎ、マッシュルーム、ねぎ、スナップエンドウ、オクラ、かぼちゃ、トマト、なす、キウイ
24	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中巻和え パナナ	ウエハース クッキー 牛乳	豚肉、牛乳、ひじき	米、砂糖、ごま油、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、チンゲン菜、コーン、バナナ
26	月	サンドビスケット 牛乳	ツナとトマトの冷製パスタ	鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ すいか	いもち 牛乳	ツナ、鶏肉、卵、ハム、牛乳	スパゲッティ、ごま油、サラダ油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、じゃが芋	トマト、きゅうり、大葉、にんにく、スナップエンドウ、人参、ブロッコリー、すいか
27	火	塩せんべい	ごはん	かに玉 ネパネパスープ オレンジ	のりじゃこトースト	卵、カニカマ、ベーコン、牛乳、しらす、チーズ、青のり	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、食パン、マヨネーズ	たけのこ、ねぎ、グリーンピース、モロヘイヤ、オクラ、しいたけ、えのきたけ、玉ねぎ、オレンジ
28	水	チョコウエハース 牛乳	ごはん	夏野菜ポークカレー そうめん南瓜サラダ 乳酸菌飲料	アイスクリーム (塩せんべい)	豚肉、ささみ、乳酸菌飲料	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、スッキニーニ、生姜、にんにく、そうめんかぼちゃ、きゅうり
29	木	クッキー 牛乳	ロールパン	サーモンフライ ブロッコリー ごぼうサラダ グレープフルーツ	カラフルおにぎり 牛乳	鮭、卵、ひじき、ハム、わかめ、しらす	バターロール、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、ごま、米	ブロッコリー、人参、ごぼう、きゅうり、グレープフルーツ、梅
30	金	サラダせんべい 牛乳	ごはん	糖ひいの味噌炒め 沢煮汁 オレンジ	焼きそば	豆腐、豚挽き肉、豚肉	米、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、しいたけ、ごぼう、みつば、オレンジ、キャベツ、もやし
31	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 グレープフルーツ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、里芋、サラダ油、砂糖、春雨	大根、人参、ごぼう、きぬさや、きゅうり、もやし

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	510	17~25	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	507	20.0	18.0	1.4
3歳以上児目標	570	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	545	22.4	18.4	1.4