

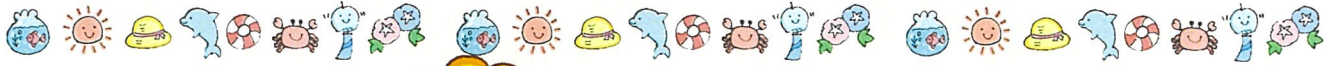
8月 予定献立					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
令和6年度 名取みたそのこども園					力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ		
1	木	せんべい	こめ	鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのおかか炒め すまし汁 オレンジ	うどん餃子 牛乳	サンドビスケット	米、うどん、春雨、マヨドレ、油、豆麩、ごま油 牛乳、鮭、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、糸がき	オレンジ、キャベツ、人参、ねぎ、にら、生わかめ、にんにく、生姜
2	金	のむヨーグルト	こめ	照り焼きチキン 春雨の中華和え キャベツと豆腐のみそ汁 パナナ	パウムクーヘン 牛乳	ぶどうゼリー	米、パウムクーヘン、春雨、砂糖、ごま油 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ	バナナ、キャベツ、ねぎ、人参、きゅうり、えのきたけ
3	土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 コンソメスープ バナナ	みかんゼリー (せんべい) 牛乳	カップゼリー、米、じゃが芋、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	バナナ、小松菜、人参、えのきたけ
5	月	せんべい	こめ	赤魚の煮つけ もやしとささみののり和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	ナポリタン 牛乳	パイ菓子	米、スパゲティ、春雨、砂糖、オリーブ油 牛乳、赤魚、絹ごし豆腐、鶏ささ身、ベーコン	グレープフルーツ、人参、もやし、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、生わかめ、スリムネギ、のり
6	火	サンドビスケット	こめ	ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ パナナ	蒸しパン 牛乳	せんべい	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、パン粉、マヨドレ、砂糖 牛乳、豚ひき肉、豆乳、調製豆乳、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
7	水	ヨーグルト	こめ	豆腐のツナチャンプルー かぼちゃのみそ汁 すいか	せんべい (チーズ) オレンジジュース	野菜ジュース、せんべい	米、味しらべ、ごま油 木綿豆腐、ツナ、ペーパーチーズ、みそ	オレンジジュース、すいか、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、しめじ、ピーマン
8	木	せんべい	こめ	かれの田楽焼き 切干大根のツナサラダ 厚揚げスープ オレンジ	フルーチェ	サンドビスケット	米、マヨドレ、ごま 牛乳、かれの、生揚げ、ツナ、みそ	オレンジ、人参、みかん缶、パイ缶、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、切り干し大根
9	金	のむヨーグルト	めん	肉うどん じゃこのポテトかき揚げ バナナ	海苔の佃煮ごはん 牛乳	ももゼリー	うどん、米、じゃが芋、揚げ油、小麦粉、砂糖 牛乳、豚こま、しらす干し	バナナ、玉ねぎ、人参、小松菜、のり、コーン缶
10	土	クラッカー	こめ	豚肉と野菜の炒め物 わかめスープ オレンジ	せんべい (サンドビスケット) 牛乳		米、ソフトサラダ、油、ごま 牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	オレンジ、玉ねぎ、もやし、人参、塩こむぎ、カットわかめ
12	月			の日のイラスト	振替休日			
13	火	サンドビスケット	こめ	豚肉 大根のみそ汁 バナナ	りんごゼリー (ビスケット) のむヨーグルト	せんべい	米、マリー、砂糖 シリア、豚こま、みそ	バナナ、りんごジュース、玉ねぎ、大根、ほうれん草、人参、しめじ、コーン缶、みかん缶、ねぎ、アガー、生姜
14	水	ヨーグルト	こめ	夏野菜カレー コールスロー パイ缶	マカロニきな粉 牛乳	野菜ジュース、せんべい	米、じゃが芋、マカロニ、マヨドレ、砂糖、油 牛乳、豚こま、ハム、きな粉	パイ缶、玉ねぎ、人参、なす、キャベツ、カットトマト、ピーマン、コーン缶、きゅうり
15	木	せんべい	こめ	ぶりの照り焼き ひじきサラダ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	ふかしいも 豆乳飲料	サンドビスケット	さつまいも、米、マヨドレ、砂糖 調製豆乳、ぶり、生揚げ、みそ、ツナ	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、しめじ、生わかめ、コーン缶、ひじき
16	金	のむヨーグルト	こめ	高野豆腐とひき肉の煮物 ほうれん草 茄子のみそ汁 パナナ	おかかおにぎり 牛乳	ぶどうゼリー	米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油 牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、みそ、油揚げ、糸がき	バナナ、ほうれん草、人参、なす、玉ねぎ、干ししいたけ
17	土	クラッカー	こめ	鶏肉の炒め物 豆腐の中華スープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、片栗粉、油、ごま油 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	バナナ、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、しめじ、人参、カットわかめ
19	月	せんべい	こめ	鮭の煮つけ ピーマンのツナマヨ和え おくずかけ グレープフルーツ	ツナコンポテト 豆乳飲料	パイ菓子	米、じゃが芋、うーめん、マッシュポテト、片栗粉、油、豆麩、砂糖、マヨドレ 調製豆乳、鮭、ツナ、油揚げ	グレープフルーツ、ピーマン、人参、コーン缶、ねぎ、スリムネギ
20	火	サンドビスケット	こめ	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのこまマヨ和え サイコロスープ パナナ	しらすとゆかりごはん 牛乳	せんべい	米、じゃが芋、マヨドレ、ごま、すりごま、ごま油 牛乳、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、人参、大根、マーマレード、しめじ、スリムネギ、ゆかり、ねぎ、生姜
21	水	ヨーグルト	こめ	麻婆茄子丼 チンゲン菜の中華和え オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	野菜ジュース、せんべい	米、パウムクーヘン、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま 牛乳、豚ひき肉、ハム、赤みそ	オレンジ、なす、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、もやし、スリムネギ、生姜
22	木	野菜ジュース	ばん	ハンバーグ ヘイグドポテト ヨーグルト	夏ゼリー	サンドビスケット	ロールパン、じゃが芋、砂糖、パン粉、かき氷シロップ、油 ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、豆乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン缶、アセロラ、レタス、しめじ、アガー、寒天
23	金	のむヨーグルト	こめ	鶏肉のみそつけ焼き キャベツのマヨ和え トマトのコロコロスープ パナナ	きな粉トースト 牛乳	ももゼリー	米、食パン、じゃが芋、砂糖、マヨドレ、オリーブ油、無塩バター 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、みそ、ハム、きな粉	バナナ、玉ねぎ、カットトマト、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、コーン缶
24	土	クラッカー	こめ	豆腐のミートソース煮 コロコロスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳		米、パウムクーヘン、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ブロッコリー
26	月	せんべい	こめ	かじきのごまみそ焼き 大根サラダ 厚揚げの五目汁 グレープフルーツ	野菜蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、しらす、マヨドレ、すりごま、砂糖、ごま油 牛乳、かじき、生揚げ、ハム、赤みそ	グレープフルーツ、人参、野菜ジュース、きゅうり、大根、小松菜、切り干し大根
27	火	サンドビスケット	こめ	豆腐入りつくね焼き 小松菜のごま和え くず汁 パナナ ◆おにぎりとうもろこしのあつゆ(そうじ給食)	ヨーグルト和え	せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま、すりごま、ホイップクリーム プレーンヨーグルト、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐	バナナ、人参、もも缶、小松菜、いちご、玉ねぎ、コーン缶、キャベツ、えのきたけ、生わかめ
28	水	ヨーグルト	こめ	五目豆腐 ほうれん草の中華スープ みかん缶	チヂミ 牛乳	野菜ジュース、せんべい	米、片栗粉、ごま油、砂糖 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、ウインナーソーセージ、かつお節	なつみかん缶、ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にら、コーン缶、ひじき、干ししいたけ、あおのり
29	木	せんべい	めん	茄子と油揚げのうどん さばのカレー風味揚げ オレンジ	肉みそおにぎり 牛乳	サンドビスケット	うどん、米、片栗粉、油、砂糖 牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ	オレンジ、なす、ねぎ、生わかめ、あおのり、にんにく
30	金	のむヨーグルト	こめ	トコライス ♪人参しりのり バナナ	♪サターアングダー 牛乳	ぶどうゼリー	米、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ、サラダチーズ	バナナ、玉ねぎ、人参、レタス、トマト、にんにく
31	土	クラッカー	こめ	ポークチャップ コンソメスープ オレンジ	スティックパン 豆乳飲料		米、スティックパン、じゃが芋、油、砂糖 調製豆乳、豚こま、木綿豆腐、ベーコン	オレンジ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未滿)
3歳未満児目標 (50%)	462	15.0~23.1	10.3~15.4	1.5
予定献立栄養量	474	18.8	13.6	1.6
3歳以上児目標 (45%)	575	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	566	23.1	17.6	2.0

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です



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

〈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、くす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。