



# 8月の予定献立表



平成27年度 利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前のおやつ (3歳未満児さん)	昼食	給食で使用している食材の種類と食べものの働き			3時のおやつ	給食の栄養価			
				赤のたべもの (血や肉になります)	黄色のたべもの (熱や力になります)	緑のたべもの (体の調子を整えます)		未満児		以上児	
								12歳以下 kcal	塩分 g	12歳以上 kcal	塩分 g
1	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	タコス風ライス、野菜のスープ、果物	豚ひき肉、大豆水煮、チーズ	米、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、レタス、トマト、ほうれん草	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	531	1.4	596	1.9
3	月	幼児用牛乳	ごはん、あじの南蛮漬、オクラのおかか和え、卵豆腐のすまし汁、オレンジ	あじ、卵豆腐	米、片栗粉、油、砂糖	人参、ピーマン、玉ねぎ、オクラ、わかめ、生椎茸、万能ねぎ、オレンジ	フルーツヨーグルト和え	421	2.4	444	3.0
4	火	ゼリー	ごはん、ココット、トマトのコールスローサラダ、野菜のカレースープ、メロン	卵、ロースハム、チーズ、ウィンナー	米、じゃが芋	玉ねぎ、パセリ、トマト、キャベツ、きゅうり、バナナ	ミニあんパン牛乳	534	1.9	594	2.4
5	水	ヨーグルト	ごはん、豚肉のくわ焼き、かぼちゃのサラダ、なすのみそ汁、バナナ	豚もも肉、油揚げ	米、白ごま、砂糖、油	サラダ菜、かぼちゃ、なす、長ねぎ、えのき茸、メロン	せんべい牛乳	541	1.0	583	1.0
6	木	幼児用ビスケットお茶	ごはん、タンドリーチキン、レタスの中華和え、キャベツのみそ汁、すいか	鶏もも肉、ヨーグルト	米、油、白ごま、ごま油、	にんにく、サラダ菜、レタス、きゅうり、人参、キャベツ、えのき茸、すいか	ゆかりおにぎりお茶	514	1.4	547	1.6
7	金	せんべいお茶	冷製パスタ、ピクルス、お茶、グレープフルーツ	ツナ缶	スパゲティ、砂糖	トマト、玉ねぎ、オクラ、青しそ、きゅうり、セロリ、グレープフルーツ	コーンフレーク牛乳	424	1.3	485	1.5
8	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	チャーハン、春雨スープ、果物	豚ひき肉、卵	米、油	人参、長ねぎ、ピーマン、生椎茸、生姜、にんにく、チンゲン菜、えのき茸	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	663	0.8	666	1.0
10	月	せんべいお茶	ごはん、豚肉のみそ焼き、モロヘイヤの納豆和え、じゃが芋とわかめのみそ汁、バナナ	豚もも肉、ひきわり納豆	米、油、じゃが芋	キャベツ、モロヘイヤ、わかめ、玉ねぎ、人参、バナナ	メープルシロップパン牛乳	535	1.8	596	2.2
11	火	バナナ	おいなりさん、おくすかけ、わかめの酢の物、お茶、メロン	おいなりさんの皮、油揚げ、凍り豆腐	米、片栗粉、温麺、里芋、砂糖	オクラ、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、わかめ、きゅうり、メロン	ピザトースト牛乳	480	1.6	488	2.0
12	水	野菜ジュース	ごはん、油淋鶏、いんげんの五目炒め、冬瓜のすまし汁、キウイ	鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ	米、油、片栗粉、砂糖	サラダ菜、いんげん、人参、生椎茸、冬瓜、万能ねぎ、キウイ	クッキー牛乳	456	1.4	502	1.8
13	木	のむヨーグルト	ごはん、かつおのしぐれ煮、なすのすんだ和え、豆腐のみそ汁、すいか	かつお、木綿豆腐	米、砂糖	レタス、なす、しめじ、つるむらさき、玉ねぎ、すいか	ゼリー	475	1.0	466	1.4
14	金	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日です。お家からお弁当と水筒(お水またはお茶)をお持ちください お願い：デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いします。				***				
15	土										
17	月	卵ボーロお茶	ごはん、豚肉のソースマリネ、スパゲティサラダ、モロヘイヤのみそ汁、ぶどう	豚もも肉、ツナ缶、木綿豆腐	米、油、スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、サラダ菜、きゅうり、モロヘイヤ、生椎茸、ぶどう	コーン蒸しパン牛乳	613	1.5	725	2.4
18	火	幼児用牛乳	ごはん、かじきのガーリック焼き、なすの生姜醤油炒め、大根のすまし汁、バナナ	かじき	米、油	サラダ菜、なす、玉ねぎ、青しそ、生姜、大根、しめじ、万能ねぎ、バナナ	ゆで枝豆型抜きチーズお茶	480	1.4	491	1.8
19	水	キャンディチーズお茶	ごはん、ハムカツ、モロヘイヤともずくの酢の物、わかめのみそ汁、すいか	ロースハム、チーズ、卵	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖	モロヘイヤ、もずく、きゅうり、わかめ、みょうが、えのき茸、人参、サラダ菜、すいか	ヨーグルト	500	2.9	594	3.6
20	木	すいか	夏野菜のハヤシライス、ブロッコリーのチーズ焼き、牛乳、フルーツポンチ	豚もも肉、スキムミルク、牛乳、チーズ	米、油、バター、	玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、トマト、しめじ、ブロッコリー、パセリ	桃のタルトのむヨーグルト	699	1.7	774	2.2
21	金	バナナ	ごはん、さばの竜田揚げ、冬瓜の肉みそあんかけ、なめこのみそ汁、オレンジ	さば、豚ひき肉、木綿豆腐	米、片栗粉、油、砂糖	冬瓜、長ねぎ、サラダ菜、人参、なめこ、大根、オレンジ	アイスクリーム	626	1.1	674	1.4
22	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	焼きそば、牛乳、果物	豚もも肉、牛乳	焼きそば麺、油	キャベツ、人参、ピーマン、もやし	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	506	2.0	583	2.5
24	月	ビスケット牛乳	ごはん、チキンカレー、キャベツのゆかり和え、牛乳、グレープフルーツ	鶏もも肉、牛乳	米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	せんべい野菜ジュース	564	1.6	619	2.0
25	火	ヨーグルト	ごはん、煮魚、ゴーヤチャンプル、じゃが芋のみそ汁、バナナ	赤魚、豚もも肉、木綿豆腐、卵、油揚げ	米、油、砂糖、じゃが芋	サラダ菜、ゴーヤ、人参、長ねぎ、バナナ	杏仁豆腐	496	1.1	532	1.2
26	水	幼児用牛乳	チーズ入りパン、かぼちゃのミートソースグラタン、トマトスパサダ、レタスのスープ、メロン	豚ひき肉、チーズ、ツナ缶	パン、バター、スパゲティ	かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、青しそ、レタス、パセリ、メロン	冷やしぜんざい	593	1.8	627	2.2
27	木	のむヨーグルト	ごはん、なすのはさみ揚げ、切り干し大根の梅肉和え、もやしのみそ汁、キウイ	豚ひき肉、卵、油揚げ、スキムミルク	米、油、小麦粉、パン粉	切り干し大根、人参、きゅうり、もやし、わかめ、サラダ菜、なす	せんべい牛乳	625	2.0	654	2.2
28	金	ビスケットお茶	ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼き、長芋の磯部揚げ、オクラのみそ汁、ぶどう	生鮭、豆麩	油、天ぷら粉、長芋	オクラ、しめじ、玉ねぎ、パセリ、サラダ菜、ぶどう	フレンチトースト牛乳	586	1.6	644	1.8
29	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ジャージャー麺、春雨のスープ、果物	豚ひき肉	中華麺、砂糖、油、片栗粉	長ねぎ、人参、きゅうり、チンゲン菜、生椎茸	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	536	2.9	586	3.3
31	月	バナナ	ごはん、かぼちゃのコロッケ、スナックえんどうのサラダ、そうめんのすまし汁、すいか	豚ひき肉、卵、ロースハム	米、小麦粉、パン粉、油	レタス、かぼちゃ、きゅうり、人参、オクラ、玉ねぎ、生椎茸、すいか	苺のムース	474	1.3	546	1.8

## 今月の目標「手洗いをきちんとしましょう」

- 印 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください
- 印のある日は、『手作りおやつの日』です。
- お茶は「麦茶」になります。
- 玄関のサンダルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
- 迎えの際にぜひご覧ください。
- 【予めご了承ください】
- ★ 献立が変更になる場合があります。
- ★ 途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

### 毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。家族そろって楽しく食事をすることが「食育」の第1歩です。

月平均栄養価 未満児【12歳以下】：511kcal・たんぱく質：19.7g・脂質：14.9g・塩分：1.5g  
以上児【12歳以上】：550kcal・たんぱく質：21.0g・脂質：16.3g・塩分：1.9g

※お知らせ※  
○ 7日(金) 雑給食の日  
○ 11日(火) みやぎの郷土食給食  
○ 14日(金) ~ 15日(土) お弁当の日  
○ 20日(木) お誕生会お楽しみ給食  
○ 26日(水) パン給食  
＜今月、給食で使用している利府産の食材です。＞  
米・じゃがいも・さやいんげん・えだまめ・おくら・かぼちゃ・きゅうり・青しそ・玉ねぎ・なす・とうもろこし・トマト・人参・にんにく・こねぎ・長ねぎ・パセリ・ピーマン・モロヘイヤ・わかめ  
※利府産の食材は、十符の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。(一が引いてあります。)

### 給食日より

旬の野菜は栄養価も高く、その時期の体調にあわせた栄養もたっぷり含まれています。水分やカリウムなどが豊富で、暑いこの時期の体にこもった熱をクールダウンさせてくれます。なすやトマトなどを苦手とするお子さんも多いようですが、親戚が集まったり、旅行など行く機会も多いこの時期、褒められたり、家族や親戚と一緒に食べる食事などの楽しい記憶結びつけることで、苦手な食べ物も次第に受け入れていくことができることもあります。是非これからも、ご家庭で沢山、旬の野菜を取り入れてください。

### 食中毒を予防しましょう。お肉を食べる時は、しっかり焼いて食べましょう!!

- 生の肉は十分に加熱しましょう。(加熱の目安は、中心部温度が75℃以上1分以上です。)
- 生の肉を焼く時は、専用のトングや箸を使い、使い回しはやめましょう。自分の使う箸で、生の肉に触れないようにするのがポイントです。
- 生の肉の調理に使用した包丁やまな板、味付けに使った容器等は、洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤などで消毒すると良いでしょう。
- 手洗いも肝心です！生の肉を触った後は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

### 今月の行事食・郷土食

#### おくすかけ

片栗粉でとろみをつけた醤油味の汁に、みやぎの特産品である温麺や時期の野菜、豆麩、油揚げなどを入れて煮込んだものです。精進料理として、お盆やお彼岸に食べます。地域や家庭ごとに味付けや具に変わります。

#### ★時期の野菜

なす、おくら、モロヘイヤ、とうがん、ゴーヤ、枝豆、いんげん、かぼちゃ、トマトなどの夏野菜をたくさん取り入れます♪

### 8月の今日は何の日?

- ・ 8月4日は「はしの日」
- 「8(は)4(し)」の語呂合わせで8月4日は、「はしの日」になったそうです。
- ・ 8月13日~16日は「お盆」
- お盆は古くから日本に伝わっていた先祖の霊に感謝する行事です。
- 13日に迎え火を焚いて先祖の霊を迎え、16日に送り火を焚いて霊を送ります。
- お盆には家族が集まり、精進料理をいただきます。

### 休みの日も早寝、早起きは大切です

○ 毎日、同じ時刻に早起きしている子どもは、脳がより発達しやすくなるようです。子どもの体を健康に成長させるには『早寝、早起き』が一番の近道です。土日や休日の朝でも、平日と同じ時刻に起きるようにしましょう。

○ また夜は、9時には寝かせるようにしましょう。夜更かしが習慣になると、成長ホルモンが活発に分泌される深い睡眠の時間が短縮されて、脳の働きが低下します。朝起きられない、疲れやすい、そんなことがある場合、睡眠時間がたりないことが原因かもしれません。日中はしっかりと体を動かし、夜は早めに寝るようにしましょう。

