

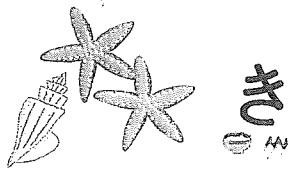
2023年8月 献立表

日にち	お昼	材料	おやつ	材料
1 15 29	火 タコライス プロッコリーのおかか和え 春雨スープ	米 豚ひき肉 玉葱 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 キャベツ トマト チーズ プロッコリー 人参 かつお節 濃口醤油 三温糖 春雨 玉葱 人参 塩	くだものヨーグルト とうもろこしのから揚げ	ヨーグルト 三温糖 みかん缶 白桃缶 とうもろこし 片栗粉 揚げ油 塩
2 16 30	水 ごはん 酢鶏 きゅうりの海苔和え モロヘイヤの味噌汁	米 鶏もも肉 清酒 しょうが 片栗粉 油 じゃがいも 人参 玉葱 れんこん ピーマン 三温糖 濃口醤油 ケチャップ りんご酢 ごま油 きゅうり 人参 海苔 三温糖 濃口醤油 モロヘイヤ なめこ 玉葱 みそ		(16日かき玉・さばけ) 食パン(乳・卵なし) ベーコン 玉葱 なす ピーマン 濃口醤油 なたね油 三温糖 ケチャップ チーズ メロン 牛乳
3 17 31	木 ごはん さわらの煮付け 粉吹き芋 棒々鶏 キャベツとエリンギのすまじけ	米 さわら しょうが 三温糖 濃口醤油 本みりん 清酒 じゃがいも 塩 鶏ささみ肉 清酒 きゅうり トマト しょうが みそ 濃口醤油 本みりん 三温糖 白ごま ごま油 キャベツ エリンギ 玉葱 濃口醤油 塩		雑穀おにぎり すいか
4 18	金 ツナカレー マカロニサラダ 鶏肉と冬瓜のスープ	米 もち麦 ツナ しょうが にんにく じゃがいも 人参 玉葱 三温糖 濃口醤油 塩 薄力粉 なたね油 カレールウ マカロニ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 冬瓜 ねぎ 鶏むねひき肉 しょうが 濃口醤油 塩	米粉チーズ クッキー 巨峰 牛乳	米粉 パルメザンチーズ 有塩バター 三温糖 豆乳
5 19	土 煮込みうどん オクラのごま和え	うどん 豚肩ロース 人参 わかめ ねぎ 濃口醤油 三温糖 塩 オクラ 濃口醤油 三温糖 白ごま		塩昆布おにぎり デラウェア
7 21	月 ねぎ塩豚丼 3色のしらす和え 大根と三つ葉の味噌汁	米 豚肩ロース 清酒 濃口醤油 キャベツ 人参 ねぎ にんにく しょうが なたね油 塩 本みりん 清酒 ごま油 片栗粉 きゅうり 人参 もやし しらす 三温糖 濃口醤油 大根 みづば みそ		なかよしサンド すいか 牛乳
8 22	火 ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 もやしの中華サラダ ほうれん草のすまじけ	米 さば しょうが 濃口醤油 清酒 本みりん 片栗粉 油 切干大根 人参 油揚げ 三温糖 濃口醤油 本みりん きゅうり もやし 人参 りんご酢 三温糖 濃口醤油 塩 ごま油 ほうれん草 玉葱 人参 濃口醤油 塩	おかかおにぎり とうもろこし	米 かつお節 濃口醤油 三温糖 白ごま
9 23	水 夏野菜のミートスパゲッティ 胡瓜とちくわとワカメの酢の物 レタスとコーンのスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 高野豆腐 なす 玉葱 人参 ズッキーニ ケチャップ トマトピューレー 三温糖 塩 濃口醤油 中濃ソース なたね油 薄力粉 きゅうり もやし わかめ ちくわ 人参 塩 濃口醤油 三温糖 りんご酢 レタス コーン 濃口醤油 塩		鬼まんじゅう メロン 牛乳
10 24	木 ごはん アジのカレームニエル さつまいもレモン煮 青梗菜の納豆和え 人参と葱のすまじけ	米 あじ カレー粉 塩 薄力粉 さつまいも 三温糖 レモン果汁 ひきわり納豆 青梗菜 もやし 人参 濃口醤油 三温糖 かつお節 人参 ねぎ 濃口醤油 塩		米 海苔 ゆかり
25	金 ごはん ゴーヤチャンプルー ひよこ豆のフレンチサラダ わんたんスープ	米 にがうり 豚肩ロース 木綿豆腐 鶏卵 玉葱 人参 もやし かつお節 にんにく 濃口醤油 塩 ごま油 ひよこ豆 人参 きゅうり 玉葱 三温糖 りんご酢 塩 なたね油 わんたんの皮 豚ひき肉 ねぎ 人参 濃口醤油 塩 ごま油	ゆかり海苔おにぎり するめ	薄力粉 黒砂糖 ベーキングパウダー なたね油
12 26	土 ビビンバ丼 ポテトサラダ 水菜と油揚げの味噌汁	米 豚ひき肉 しょうが にんにく 清酒 濃口醤油 三温糖 もやし 人参 塩 ほうれん草 ごま ごま油 人参 じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ 塩 水菜 玉葱 油揚げ みそ		米 しらす わかめ 塩
14 28	月 ごはん いりこふりかけ 青海苔チキン 小松菜のきつね和え 人参とわかめの味噌汁	米 いりこ 白ごま 海苔 ゆかり 塩 鶏もも肉 清酒 塩 濃口醤油 マヨネーズ にんにく あおさ 小松菜 人参 三温糖 濃口醤油 油揚げ 人参 玉葱 わかめ みそ		麩のラスク すいか 牛乳

*食材の仕入れ状況や外気温の変化などにより、献立は変更される事がありますので、ご了承ください。

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量
目標量	550	20.6	15.3	247	2.4	205	0.30	0.34	22	1.5
8月	550	17.0	16.0	139	1.3	193	0.28	0.27	26	1.8

*3歳未満児は左記の8割です



きゅうしょくだより

8

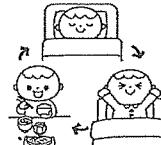
管理栄養士 倉島

朝ごはんのお話

～第2弾～



朝食を食べて元気に過ごすために心がけてみましょう！



① 早寝早起き

早めに寝ることで、朝の時間に余裕ができ、お腹も空いてご飯がおいしく食べられます。

② 夕食の時間や食事量を見直す

遅い時間の夕食や食べすぎは次の日に影響します。規則正しく食べることを意識しましょう！

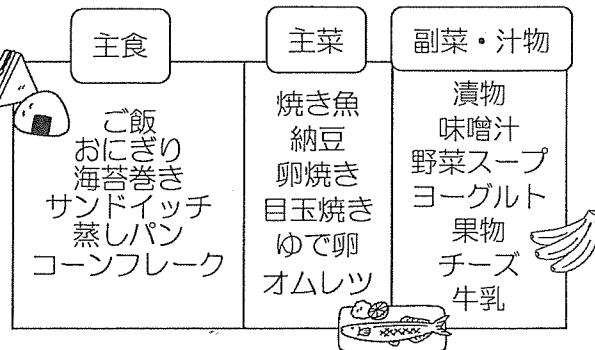
③ 前日に準備する

前日に味噌汁やおかずを多めに作ったり、下準備したりすると、すぐ朝食が食べられます。

朝ごはんの組み合わせ～一汁二菜編～

「一汁二菜」という言葉はご存知でしょうか。主食のほかに、汁物を1つ、副菜（おかず）を2つそろえて食べましょうという考え方です（ちなみに当園では一汁三菜を基本としています）。

右図の3種類を組み合わせ、一汁二菜を完成させてみましょう。



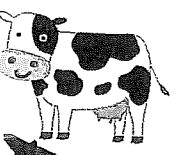
【各種類の主な働き】

- ✓ 主食……脳や筋肉を動かすための、糖質が多く含まれている食品を使用します。糖質が少ないと、体内のたんぱく質が使われていき、筋力低下につながります。
- ✓ 主菜……たんぱく質や脂質が含まれている食品を使用します。たんぱく質・脂質の中には、体内では生成できない物質もあり、身体を動かすためのエネルギーになります。
- ✓ 副菜・汁物……主材料である野菜には、主にビタミン類が含まれています。ビタミン類は糖質・脂質・たんぱく質を効率よく利用するための、補助的な役割があります。

このように、一汁二菜は栄養学的にも理にかなった組み合わせとなっていますよ！

きゅうりはお馬さんで、なすは牛さん。これほへんだ！？

おぼんには、精靈馬・牛（しょうりょううま・うし）という、きゅうりとなすに割り箸をさして飾る風習があります。きゅうりには、「ご先祖様が足の速い馬に乗って、一刻も早く地上へ帰っててくれるよう」という意味があります。なすには、「ご先祖様が牛の背中に乗って、景色を楽しみながらゆっくりと天国へ帰っていってほしい」という意味があります（地域によって使用する野菜が違うところもあるようです）。



お益は、お供え物のほかにもよく食べられる料理もあります。

お益に食べたほうが良いという料理は特にないのですが、赤飯、おはぎ、天ぷらなどが多く食べられているようです。また、精進料理を食べる地域も多いようです。精進料理は、仏教の教えに基づいて、肉や魚、五辛五葷（ごしんごくん）を食べないようにする料理のことです。五辛五葷（ごしんごくん）とは……ねぎ、にら、にんにく、らっきょう、はじかみ（しょうが、さんしょう）

