

# 8 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ		材料名(昼食・おやつ)			
		熟とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		調味料	
1 ・ 15 (月)	豚肉となすの味噌だれ丼 夏野菜の浅漬け 冬瓜の清汁 オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 カルピスゼリー	米、ごま油、砂糖、焼酎、片栗粉、さつまいも	牛乳、カルピス、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、かつお節	オレンジ、なす、とうがん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、万能ねぎ、かんてん(粉)、梅干	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、かつおだし	
2 ・ 16 (火)	ツナのクリームパスタ ブロッコリーとコーンのソテー BLTスープ バナナ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 クイックレモンケーキ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン、スキムミルク、生クリーム	バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、コーン缶、レモン果汁、梅干	昆布だし汁、コンソメ、食塩	
3 ・ 17 (水)	白いご飯 メロン 山家煮 梅干 もやしの薬味だれ なめこの味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 さつま芋のプリン風	米、さつまいも、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	メロン、もやし、ほうれんそう、だいこん、なす、にんじん、なめこ、いんげん、干ししいたけ、ねぎ、梅干	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	
4 ・ 18 (木)	夏野菜カレー ウインナー入りキッシュ フルーツヨーグルト おくらのスープ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 焼きそばパン	米、コッペパン、焼きそばめん、油、カレールウ、ホワイトル	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、卵、ウインナー、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、生クリーム	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パイン缶、みかん缶、もも缶、コーン缶、りんご、キャベツ、ほうれんそう、オクラ、ホールトマト缶詰、なす、ピーマン、あおのり、にんにく、しょうが、梅干	昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	
5 ・ 19 (金)	ロールパン カレイのラビゴットソース はるさめサラダ 南瓜のポタージュ バナナ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 和風ツナマヨおにぎり	ロールパン、米、マヨネーズ、はるさめ、オリーブ油、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、ハム、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、パセリ、梅干	酢、しょうゆ、コンソメ、かつおだし、食塩、みりん	
6 ・ 20 (土)	白いご飯 オレンジ 豚肉の梅生姜焼き 厚揚げのオイスターソース炒め 小松菜の味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、たまねぎ、ごまつな、しめじ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、梅干	かつおだし汁、しょうゆ、オイスターソース	
8 ・ 22 (月)	ブルコギ丼 梅干 チョレギサラダ 豆腐のスープ すいか	牛乳 さつまいも 牛乳 グレープフルーツゼリー	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、赤みそ	バナナ、オレンジ、たまねぎ、ごまつな、しめじ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、梅干	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、かつおだし	
9 ・ 23 (火)	サラダうどん 鱈のカレー揚げ バナナ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	ゆでうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、あじ、豆乳、ツナ味付缶、チーズ、卵、ハム	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、レタス、梅干	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、かつおだし、食塩、カレー粉	
10 ・ 24 (水)	白いご飯 オレンジ グリルチキン 梅干 りんごのポテトサラダ グリーンピースのスープ	牛乳 じゃがいも 牛乳 お麩スナック	米、じゃがいも、焼酎、砂糖、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、きな粉	オレンジ、きゅうり、にんじん、もやし、りんご、コーン缶、グリーンピース、サラダ菜、梅干	昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
12 ・ 26 (金)	ロールパン 豆腐ハンバーグ トマトソースかけ スッキーニのチーズソテー オレンジ マカロニスープ 梅干	牛乳 かぼちゃ 麦茶 エビピラフ	ロールパン、米、マカロニ、片栗粉、油、オリーブ油、小麦粉、バター	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、えび(むき身)、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、カリフラワー、スッキーニ、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、にんにく、梅干、かぼちゃ	昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩、ウスターソース	
13 ・ 27 (土)	すき焼き丼 おくらの梅和え さつま芋の味噌汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、しらたき、メープルシロップ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、きゅうり、ねぎ、オクラ、たまねぎ、うめ干し、梅干、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	
25 (木)	梅としらすのご飯 バナナ 鯖の香味焼き さつまいもの白和え 豚汁	牛乳 にんじん 牛乳 お好み焼き	水芋、米、小麦粉、さつまいも、やまといも、しらたき、油、ごま油、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす	バナナ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、万能ねぎ、ねぎ、梅干、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、食塩	
29 (月)	ゆかりご飯 オレンジ 鮭のさざれ焼き 梅干 卵の花 きのこの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこココアトースト	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉、無塩バター、さつまいも	牛乳、さけ、鶏ひき肉、おから、淡色みそ、コンデンスミルク、きな粉	オレンジ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、サラダ菜、ひじき、梅干	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	
30 (火)	坦々麺 揚げだし豆腐 すいか 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 チーズケーキ ～すんだクリーム添え～	干し中華めん、砂糖、ホットケーキ粉、片栗粉、油、小麦粉、すりごま	牛乳、豆乳、木綿豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	すいか、もやし、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、えだまめ、万能ねぎ、レモン果汁、にんにく、しょうが、梅干	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
31 (水)	白いご飯 バナナ 鶏肉のごまだれがらめ 梅干 冬瓜のそぼろ煮 石狩汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 米粉のヨーグルト蒸しパン	米、米粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さけ、ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、スキムミルク	バナナ、とうがん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、梅干	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	

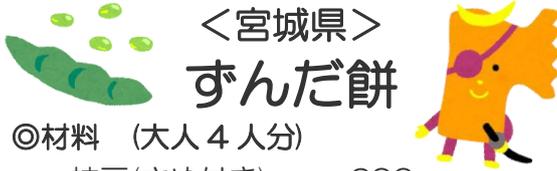
\*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。

夏バテ気味になり、さっぱりした物ばかり食べたくなりますね。給食では、彩り豊かな今が旬の夏野菜をたくさん取り入れていきます。



## ～今月の郷土料理～



<宮城県>

### ずんだ餅

#### ◎材料 (大人4人分)

- ・枝豆(さや付き) 600g
- ・水 適宜
- ・餅 適宜
- ・砂糖 60g
- ・塩 ひとつまみ

#### ◎作り方

①枝豆を水洗いし、塩(分量外)を多めに振っておく。鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、豆を茹でる。少し軟らかめに茹で、さやから豆を取り出し、薄皮をむいて、まな板で粗く刻んでから、すり鉢でよくすりつぶす。

②①に砂糖と塩を加えて、調味し、餅をかからめる。

☆ずんだ餅は宮城県を代表する郷土料理の一つです。

☆ずんだ餅という名前には諸説あり、甚太(じんだ)という農夫が創作したという説、伊達政宗公が陣太刀(じんだち)の柄で枝豆を砕いた説、豆を打つ音「ずんだ(豆ん打)」を表したという説…とさまざまです。また、江戸末期には、和え衣にすでに枝豆が利用されていたそうです。

☆園では、食べやすいようにずんだクリームにしました。



## 食事を通して五感を刺激しよう



生まれながらに持っている「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

### ★味覚・味わう

人は、本能で母乳の持つ甘味は受け入れることができますが、それ以外の酸味や苦味などは危険なものとして避けようとし、子どもは、繰り返して食べる体験を通して、安全に食べられることを学び、味わうことができるようになります。毎日の食事でいろいろな食材に挑戦しましょう。

### ★嗅覚・鼻で嗅ぐ

嗅覚に関連した好き嫌いでは、「かつおのだし汁」を活用するのが効果的です。一貫性のある「だし汁」の風味で、食材特有の香りを和らげることができます。

### ★視覚・目で見える

人がおいしさを感じる色は、暖色系の「オレンジ・赤・黄色」。そこに補色として寒色系の「緑色」を足すとさらに料理のおいしさを演出できます

### ★聴覚・耳で聞く

咀嚼によって発生する音は「骨導音」と呼ばれています。せんべいを食べた時の「サクサク・ガリガリ」といった音は、おいしさにつながる音です。

### ★触覚・手・口で触れる

子どもの食べる機能の発達に合わせて、子どもが心地よいと感じる舌触りの固さや大きさに調理する必要があります。手づかみ食べは五感の刺激を促します。食材の感触を認識し、手の動きと連動して自分の口まで運び、噛んでおいしいと感じられるのは、子どもにとって楽しいことです。幼児期には、食材に実際に触ったり、ラップでおにぎりを作ってみるなど、触れて食べる体験を積み重ねて食べる意欲を育みましょう。

## ★お知らせ

衛生上の都合により、8月も引き続きサンプルケース内の展示をお休みし、写真展示とさせていただきます。

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	534	20.0	17.4	200	2.2
乳児	464	17.2	14.8	194	1.8