

# 8月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和5年8月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
1 火 15 火	牛乳		肉野菜炒め かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 (オレンジ)	キャロットケーキ 牛乳	牛乳 豚もも肉 鶏挽肉 味噌 卵	・米 油 片栗粉 砂糖 焼麩 小麦粉 バター	キャベツ 玉葱 かぼちゃ オレンジ 小松菜 人参 レーズン
2 水 16 水	牛乳		コーン入り肉だんご 切干大根の胡麻マヨサラダ そうめん汁 (トマト)	ツナカレーピラフ 麦茶	・牛乳 豚挽肉 卵 味噌 スキムミルク うずら卵 かにかまぼこ ツナ缶	そうめん 片栗粉 白ごま マヨネーズ 焼麩 米 油 カレールウ	生姜 玉葱 コーン缶 人参 切干大根 キャベツ きゅうり トマト 小松菜 グリンピース
3 木 17 木	ヨーグルト		魚の地中海風ソテー スパゲティサラダ トマトと卵のスープ (ハイン缶)	黄桃カルピスゼリー ウエハース 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 ロースハム 卵 カルピス 牛乳	・食パン・マーガリン・ジャム 片栗粉 小麦粉 バター スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖 ウエハース	生姜 人参 きゅうり パイン缶 キャベツ トマト 粉寒天 黄桃缶 レモン汁
4 金 18 金	牛乳		麻婆豆腐 もやしときゅうりのサラダ 春雨スープ (トマト)	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 ロースハム ベーコン スキムミルク 卵	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 バター	人参 ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり トマト オレンジジュース
5 土 19 土	牛乳		鶏肉と野菜の煮物 ナムル 味噌汁 (ハイン缶、チーズ)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 チーズ 味噌	・米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 焼麩	人参 玉葱 小松菜 もやし パイン缶
7 月 21 月	牛乳		鶏肉とかぼちゃのソテー 炒り豆腐 味噌汁 (オレンジ)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 鶏挽肉 しぼり豆腐 卵 油揚げ 味噌	・米 ごま油 油 砂糖 ゼリー	かぼちゃ 人参 玉葱 オレンジ 茄子
8 火 22 火	ヨーグルト		おからハンバーグ フレンチサラダ 粒々コーンスープ (トマト)	ココアクリームサンド 牛乳	・ヨーグルト おから 鶏挽肉 豚挽肉 卵 スキムミルク ロースハム 牛乳	・米 油 バン粉 小麦粉 食パン 片栗粉 砂糖 バター	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり トマト コーン缶 レーズン
9 水 23 水	牛乳		夏野菜のカレー 酢の物 ポイルウインナー (スイカ)	フルーツサンデー (0,1歳児フルーツヨーグルト) 麦茶	・牛乳 豚肩ロース ウインナー アイスクリーム	・米 じゃがいも 油 砂糖 カレールウ 小麦粉 春雨 白ごま コーンフレーク	茄子 かぼちゃ 玉葱 人参 きゅうり わかめ スイカ バナナ レモン汁 ミカン缶
10 木 24 木	牛乳		鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 中華風コーンスープ (オレンジ)	チャーハン風混ぜごはん 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ロースハム スキムミルク 卵 豚挽肉	・バターロール 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 米	玉葱 トマトジュース きゅうり 人参 コーン缶 オレンジ クリームコーン缶 ピーマン
山の日 25 金	牛乳		白身魚の南蛮漬け 小松菜サラダ そうめん汁 (トマト)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 ロースハム かまぼこ 卵	そうめん 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 バター	玉葱 人参 ピーマン 小松菜 キャベツ パプリカ トマト きゅうり
12 土 26 土	牛乳		焼肉 コーンとわかめのサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 三温糖 焼麩	生姜 玉葱 わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 パイン缶
14 月 28 月	牛乳		鶏肉と茄子の甘酢炒め ツナサラダ 味噌汁 (ミカン缶)	アイスクリーム (0,1歳児ヨーグルト) お菓子、麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌 アイスクリーム	・米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	茄子 キャベツ きゅうり 人参 ミカン缶 玉葱
29 火	牛乳		厚揚げそぼろ煮 バンサンスー 冬瓜のふわふわスープ (トマト)	きな粉トースト 牛乳	牛乳 生揚げ 豚挽肉 ベーコン 卵 きな粉	・米 片栗粉 砂糖 油 春雨 ごま油 食パン バター	人参 玉葱 グリンピース きゅうり トマト 冬瓜
30 水	ヨーグルト		ムニエル マカロニケチャップ炒め 青梗菜のスープ (オレンジ)	クラッカーサンド 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 豚挽肉 粉チーズ ベーコン チーズ 牛乳	・食パン・マーガリン ジャム 小麦粉 バター 油 マカロニ 春雨 クラッカー	人参 ピーマン 玉葱 オレンジ 青梗菜
31 木	牛乳		肉団子甘辛煮 キャベツのさっぱりサラダ そうめん汁 (ハイン缶)	トマトゼリー お菓子 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク かまぼこ ゼラチン プレーンヨーグルト	そうめん 油 バン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 きゅうり コーン缶 パイン缶 粉寒天 トマトジュース リンゴジュース

※献立は都合により変更する場合があります。  
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより



令和5年8月  
秦野市保育こども園課

夏は大人も子どもも、気候の影響を受け、体力が落ちやすい時期になります。睡眠、食事、適度な運動と、日頃からの生活リズムが大切になってきます。早寝早起きのリズムと、質の良い睡眠で一日の疲れをとり、毎日の食事をしっかりと食べ、今年の夏も元気に過ごしましょう。



## 美味しい夏野菜を食べよう



夏野菜には、夏バテ予防に有効なビタミンB1、ビタミンC、カルシウムなどのミネラルが豊富で、夏場に欠かせない水分もたくさん含まれています。夏バテをしないように旬の野菜を食べましょう。

### トマト

◆ビタミンA、ビタミンCを豊富に含んでいます。赤い色を出す成分のリコピンは老化防止や夏の紫外線による酸化を回復させます。加熱したり、油と一緒に摂ると体に吸収されやすいです。

### きゅうり

◆約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復やむくみを改善する期待ができます。また、体を冷やす作用もあります。

### ピーマン

◆ピーマンは加熱すると青臭さが抜けて食べやすいです。加熱しても壊れにくいビタミンCや免疫力を高めるといわれているカロテンも含んでいます。

### ゴーヤ

◆独特な苦味が特徴です。苦味の成分は胃液の分泌を促して食欲を増進させます。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒め物や天ぷらにしても良いです。

### 枝豆

◆枝豆は大豆が熟す前の状態です。大豆と同じようにカルシウムやイソフラボンなどを含み、ビタミンC、カロテンの量は熟した大豆よりも多いです。茹でる時は洗わずに塩もみをした後、さやのまま茹でると良いです。

### スイカ

◆むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。疲労回復や利尿作用があるカリウムを多く含んでいます。

参考：農林水産省aff

## 熱中症対策

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、より一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。

### 1. 水分を多めにとりましょう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体からでていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、水分補給を心掛けましょう。

### 2. 熱や日ざしから守ろう

子どもは、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。また、背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごしたりすることが多く、地表から熱を受けやすくなります。子どもの高さでの気温や湿度に気をつけましょう。

### 3. 遊ぶ時も油断せず

遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。遊びに夢中な場合は、休憩や水分補給をすすめましょう。また、屋内も油断せず、屋外と同じ対策を意識しましょう。

参考：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ



## 今月の献立より

### 材料(4人分)

マカロニ	40g
にんじん	1/4本
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
豚挽き肉	35g
ケチャップ	大7(35g)
食塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1

### マカロニケチャップ炒め

#### 作り方

- ①マカロニは袋の表示の通り茹で、ザルにあげて水を切る。
- ②ピーマンは粗めのみじん切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れて火にかけ、豚挽き肉を炒め、火が通ったら野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④マカロニ、ケチャップを入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤お皿に盛り、粉チーズをかける。

8月の新メニューです。