

8月献立表

2023年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日 曜日	献 立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
1 火	麦ごはん、鶏のから揚げ、 パンパンジー、アーサのスープ、 オレンジ	米、押麦、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、糸けすり	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、 コーン、うめ干し、チーナス、 アーサ、昆布	牛乳 梅おかかおにぎり	かむかむ昆布
2 水	黒米ごはん、ナベ-ラッソ-、 きびなごのから揚げ、豚汁、パイン	米、さつま芋、油、 黒砂糖、片栗粉、 小麦粉、黒米、三温糖	牛乳、豚肉、 きびなご、厚揚げ、 かつお節、みそ	へちま、パイナップル、 たまねぎ、にんじん、こんぶ、 葉ねぎ	牛乳 芋けんぴ	源氏パイ
3 木	きびごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 パナナサラダ、にんじん-ラッソ-、 りんご	米、かつお-ミックス、 オリーブ油、きび、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、白身魚、 チーズ	りんご、ほうれんそう、 だいこん、バナナ、にんじん、 トマト、コーン、パセリ	牛乳 バナナケーキ	胚芽クラッカー
4 金	雑穀ごはん、豚肉の甘ダレ焼き、 ひじきの炒め、 絹ごし豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	食パン、米、雑穀、 しらたき、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、ツナ缶、大豆、 ちくわ、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、ひじき、 さやいんげん、にんじん、 りんご、たまねぎ、レモン、わかめ	牛乳 ツナサンド	マリー
5 土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	せんべい
7 月	麦ごはん、筑前煮、カップ納豆、 心のみそ汁、オレンジ	米、オトメ、里芋、 バター、麩、押麦、 はちみつ、三温糖	牛乳、納豆、鶏肉、 みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、だいのこ、 ごぼう、レーズン、さやいんげん、 カラパ、しいたけ、わかめ、 オレンジ	牛乳 フラップジャック	ビスコ
8 火	タコライス、カットコーン、 プチプチスープ、バナナ	米、押麦、三温糖	牛乳、豚肉、 チーズ、鶏肉	りんご、コーン、バナナ、 たまねぎ、レタス、にんじん、 トマト、キャベツ、ピーマン	牛乳 りんごゼリー、 リッツ	マリー
9 水	カレーうどん、ふかし芋、 オクラの和え物、すいか	うどん、さつま芋、 米、もち米、ごま油、 ドレッシング	牛乳、鶏肉、豚肉、 かまぼこ(卵なし)、 かつお節	すいか、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、トマト、オクラ、 だいのこ、白ねぎ、えだまめ、 しいたけ	牛乳 中華おこわ	せんべい
10 木	玄米ごはん、レバーの香味焼き、 カラフルサラダ、小松菜のみそ汁、 りんご	米、食パン、玄米、 プリン(卵不使用)、 ノンエッグマヨネーズ、油、 片栗粉、バター	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、チーズ、 かつお節	りんご、ごまつな、にんじん、 トマト、だいこん、きゅうり、 サニーレタス	牛乳 フレンチトースト	チーズ
11 金	山 の 日				麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
12 土	けんちんうどん、ふかし芋、 おひたし、オレンジ	うどん、さつま芋、 里芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、だいこん、葉ねぎ	麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
14 月	チンジャオロースー、 パナナ、わかめの中華スープ、 グレープフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、ごま油、 片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、わかめ、 ピーマン、きゅうり、だいのこ、 にんじん、白ねぎ、えのきたけ	牛乳 黒糖蒸しパン	源氏パイ
15 火	きびごはん、に-チキ、 ブロッコリーソテー、 トマトとレタスのスープ、黄桃缶	米、はちみつ、 きび、ごま	牛乳、鶏肉、さけ、 ウイナ(無添加)、 ベーコン(無添加)	もも、ブロッコリー、レタス、 パプリカ、トマト、ごまつな、 たまねぎ、コーン、サニーレタス、 レモン、昆布	牛乳 菜めしおにぎり	かむかむ昆布
16 水	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪				麦茶 ヨーグルト	マリー
17 木	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 モウイの甘酢和え、 もずくのみそ汁、りんご	米、食パン、雑穀、 バター、片栗粉、 グラニュー糖、ごま油	牛乳、さば、豆腐、 みそ、チーズ、 かつお節	りんご、モウイ、もずく、 きゅうり、葉ねぎ、 サニーレタス、レモン	牛乳 チーズトースト	チーズ
18 金	玄米ごはん、手羽元の煮付け、 ゴーヤーサラダ、ゆし豆腐、 オレンジ	米、玄米、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、 ツナ缶、かつお節、 みそ	オレンジ、ゴーヤー、もも缶、 すいか、りんご、みかん缶、 もやし、にんじん、葉ねぎ	牛乳 フルーツポンチ	小魚
19 土	ケチャップライス、コールスロー、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、ノンエッグマヨネーズ、 バター、三温糖	ウインナー(無添加)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、コーン、 マッシュルーム、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい
21 月	黒米ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼き、 きんぴらごぼう、冬瓜のみそ汁、 りんご	米、ビーフン、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 黒米、三温糖	牛乳、さけ、 豚肉、みそ、 鶏肉、かつお節	りんご、とうがん、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、しめじ、 ピーマン、葉ねぎ、 サニーレタス、しいたけ	牛乳 焼きビーフン	リッツ
22 火	麦ごはん、チキン南蛮、 パナナ、白菜の中華スープ、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、小麦粉、 ノンエッグマヨネーズ、 押麦、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐	グレープフルーツ、パイナップル、 はくさい、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しいたけ	牛乳 ちんびん	せんべい
23 水	肉野菜そば、 小魚とさつま芋の甘がらめ、 磯マヨネーズ和え、パイン	沖縄そば、米、ごま、 さつま芋、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、煮干し、 ハム(無添加)、みそ、 糸けすり	パイナップル、キャベツ、 ごまつな、にんじん、もやし、 きくらげ、のり	牛乳 みそ焼きおにぎり	胚芽クラッカー
24 木	きびごはん、豆腐のごまカツ、 梅かつお和え、オレンジ	米、小麦粉、里芋、 バター、小麦粉、 パン粉、油、きび、 グラニュー糖、ごま	牛乳、豆腐、みそ、 チーズ、かつお節	オレンジ、キャベツ、だいこん、 ごぼう、にんじん、きゅうり、 葉ねぎ	牛乳 チーズサブレ	ビスコ
25 金	＜誕生会メニュー＞麦ごはん、 カラフル焼き、ブロッコリーサラダ、 マッシュルーム、グレープフルーツ	米、油、パン粉、 豆乳アツカト(卵不使用)、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、押麦	豚肉、鶏肉、 豆腐、大豆	グレープフルーツ、ブロッコリー、 マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、ピーマン	りんごジュース 豆乳プリンタルト	源氏パイ
26 土	豚丼、カリカリきゅうり、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 三温糖	豚肉、豆腐、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、わかめ	麦茶 お菓子	リッツ
28 月	マーボー茄子丼、 切干大根のナムル、春雨スープ、 オレンジ	米、はるさめ、 押麦、片栗粉、 ごま、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ	オレンジ、なす、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、だいのこ、 ごまつな、切り干しだいこん、 にら、しいたけ、葉ねぎ、ひじき	牛乳 ジュース-おにぎり	マリー
29 火	黒米ごはん、魚の西京焼き、 マーミナーチャップルー、 チムシンジ、バナナ	米、じゃが芋、黒米、 黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、 豚肉、小豆、厚揚げ、 かつお節、チーズ	バナナ、もやし、にんじん、 だいこん、ほうれん草、 サニーレタス、にら	牛乳 あまがし	チーズ
30 水	雑穀ごはん、豚肉の生姜炒め、 ポテトサラダ、なめこのみそ汁、 りんご	米、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 雑穀、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、かつお節	りんご、なめこ、たまねぎ、 さやいんげん、きゅうり、 にんじん、コーン、葉ねぎ	牛乳 ゆかりおにぎり	せんべい
31 木	麦ごはん、夏野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 アーサのスープ、バナナ	米、じゃが芋、油、 小麦粉、押麦、バター、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏肉	グレープフルーツ、にんじん、なす、 たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 コーン、えのきたけ、 グリーンピース、アーサ	牛乳 スコーン	小魚

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ず
ご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2023年

8月 給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷たい飲み物の飲み過ぎには注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

＜夏バテ予防の食事＞

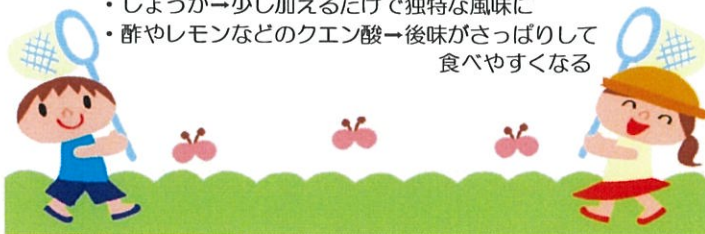
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ミネラル(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

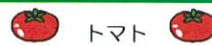
落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- しょうが→少し加えるだけで独特な風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



★ 夏野菜を食べよう ★

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれる働きがあります。汗をかくて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。



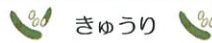
トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果もあります。また、赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用があるので、病気の予防や疲労回復に効果的です。



おくら

独特のぬめり成分ペクチンは、胃の粘膜を保護して胃の調子を整えてくれます。ビタミンやカルシウムなどのミネラルも豊富です。角おくらよりも、丸おくらの方が軟らかく、子どもが食べやすいです。



きゅうり

身体にこもった熱を取り除き、体を冷やす効果があります。約95%が水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが比較的多い食品で、余分なナトリウムを排出する利尿作用があります。



ゴーヤー

疲労回復に効果があるビタミンCを多く含み、夏バテ予防の食材の一つです。また、ゴーヤーの苦味成分モルヒネには食欲を増進させる作用があります。

～ 沖縄の旧盆料理 ～

旧暦7月13日～15日(※4日間の地域もあります)は沖縄の重要な行事「旧盆」があります。盆の入りの旧暦13日は「ウンケー」、旧暦14日は「ナカヌヒ」、旧暦15日は「ウークイ」と言います。

お盆の期間中は、お仏壇に様々な料理をお供えします。各地域で少し違いはありますが、一部を料理をご紹介します。

今年は、
8月28日(月)「ウンケー」
8月29日(火)「ナカヌヒ」
8月30日(水)「ウークイ」



＜ウンケージュシー＞

ご先祖様をお迎えする「ウンケー」では、ウンケージュシーをお供えします。先祖以外の霊が、お供えしたジュシーを食べてしまわないように、香りの強い食材のしょうがの葉や、フーチバー(よもぎ)を入れたりします。



＜あまがし＞

「ナカヌヒ」の3時のおやつに、あまがしをお供えします。沖縄の言葉でおやつのことをマドウヌムンと言います。また、沖縄のあまがし・ぜんざいには押麦が入っています。この時期は、スーパーで缶に入ったあまがしやぜんざいが多く並んでいます。

＜ウサンミ(御三味)＞

最終日ウークイでは、見送り前のご馳走としてウサンミ(重箱料理)をお供えします。豚肉の煮付け・魚の天ぷら・ごぼう・こんにゃく・揚げ豆腐・昆布・赤かまぼこ・カステラかまぼこ・田芋のから揚げ等を、重箱に奇数ずつ形よくつまめます。お供えした後は、家族や親戚皆でウサンデー(お供えした物をいただく)を食べてお見送りします。



＜レバーの香味揚げ＞ 子供2人、大人2人分

- 豚レバー…200g
- 牛乳…適量
- おろしんにく…1.8g
- おろししょうが…1.8g
- しょうゆ…小さじ1(7g)
- 片栗粉…10g
- 小麦粉…7g
- 油…適量



※豚レバーは、鉄分が豊富で貧血や冷え性を予防できます。粘膜保護の働きがあるビタミンAも豊富に含まれているので、目・皮膚・粘膜の健康維持に役立ちます。

【作り方】

※豚レバーは、食べやすい大きさにカット

- 1 豚レバーは、牛乳(レバーが隠れるぐらい)につけ、臭みをとる
- 2 1を水洗いし、水気をきる
- 3 おろしんにく、おろししょうが、しょうゆで2に下味をつける(10分)
- 4 片栗粉・小麦粉を混ぜ合わせ、3をつける(余分な粉は落とす)
- 5 油で揚げて完成です♪