

# 食育だより

家族や子孫の元に帰ってきた祖霊を迎え、供養するお盆は、子どもたちが日本の伝統行事に触れるよい機会です。お盆飾りや迎え火・送り火、お墓参りなど、改めてその意味を考えながら、伝えていきましょう。



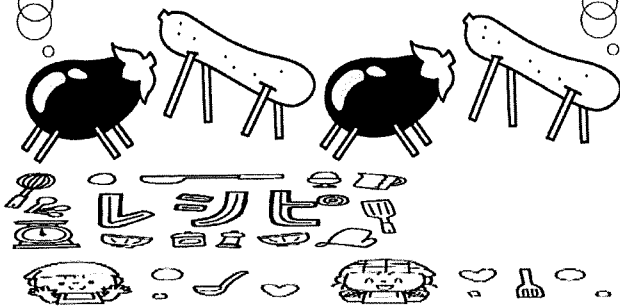
## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

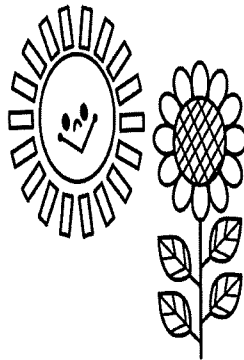
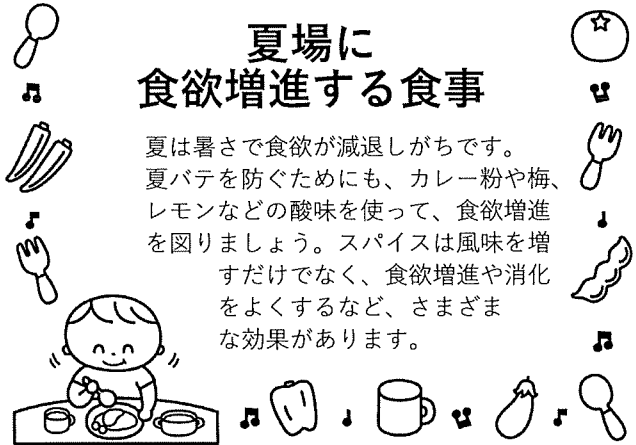
### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



## ざくざくコールスロー

### ●材料●(大人二人+子ども二人分)

- キャベツ 180g
- にんじん 60g
- きゅうり 60g
- コーンフレーク 20g  
(砂糖なしのフレーン)
- マヨネーズ 50g

### ●作り方●

- ①千切りにしたにんじん(3センチくらい)、キャベツ(4センチくらい)、きゅうりを沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ②①の水気を切り、マヨネーズで和えコーンフレークをのせる。

☆コーンフレークや皿うどんのパリパリ麺など、いつものサラダにトッピングを加えてみるとまた違った食感が楽しめますよ♪



日	曜日	献立名	行事	さいりょう			おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
2	月	ごはん つるりんチャイナ ボン酢和え 中華スープ		豚もも赤身こま切れ	白飯、むきたまねぎ、人参、ニラ ほうれんそうカット(冷凍)500g、白菜、しめじ むきたまねぎ、スイートコーン(冷凍)	精白米(うるち米) 春雨、コンブ、上白糖、ごま油 上白糖	牛乳(150ml) プリン 夏たべよ	
3	火	ごはん みそ煮込みうどん 白菜の種和え		冷凍サケフレーク 皮引きとりももこまぎれ、うす揚げ30g タケヤみそ キューピックチーズ1kg	むきたまねぎ、人参、白菜 白菜、甜瓜(まっすぐなもの)、人参、きざみのり	精白米(うるち米) 冷凍うどん、上白糖 上白糖	牛乳(150ml) コンソメポテト	
4	水	ごはん タラの西京焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁		スクウトウガラ骨なし40g、白みそ サイコロ高野500g タケヤみそ	焼いたけ(乾)にんじん、きやいんげん(冷凍) しめじ、ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 上白糖 じゃがいも、メークイン2L	牛乳(150ml) 豆腐ドーナツ	
5	木	夏野菜カレーシチュー ツナマカロニサラダ 果物(みかん)		豚もも赤身こま切れ、スキムミルク ツナフレーク	むきたまねぎ、人参、西洋かぼちやなす インゲン(冷凍)、トマトクラッシュ1号 にんじん、きやうり みかん缶1号	精白米(うるち米) ライスノーマーガリン有塩450g マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	牛乳(150ml) わらび餅	
6	金	ごはん 麻婆ナス ひじきの中華和え 中華スープ		合びき肉(生)、唐だし	なす、むきたまねぎ、人参、費ねぎ キャベツ、甜瓜(まっすぐなもの)、人参 ひじき100g 冷凍カーネルコーン500g カットチンゲンサイ(冷凍)500g/	精白米(うるち米) 上白糖、ごま油、片栗粉 上白糖、ごま油	牛乳(150ml) スティックマロンパン	
7	土	牛乳(150ml) ロールパン ミニハンバーグ 具だくさんスープ		普通牛乳 (冷凍)やわらかハンバーグ30g	にんじん、スイートコーン(冷凍)	ロールパン(3個入り)P じゃがいも、メークイン2L	ぶどうゼリー ぼたばた焼き	
10	火	中華丼 しゅうまい 中華スープ		豚もも赤身こま切れ、冷凍むきえび1kg 木綿豆腐	白飯、むきたまねぎ、人参、キャベツ、冷凍 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょうとうもやし	精白米(うるち米)、上白糖、片栗粉	牛乳(150ml) カルピスゼリー エースコイン	
11	水	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草の白和え すまし汁		皮引きとりもも肉カット100g 木綿豆腐、タケヤみそ	大根(おろし) ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 白飯、人参、干しわかめカット160g	精白米(うるち米) 片栗粉、上白糖 上白糖、白ごま(すり)	牛乳(150ml) ツナコンソメスープ	
12	木	ごはん スタミナ炒め ナムル 中華スープ		豚もも赤身こま切れ	むきたまねぎ、人参、キャベツ、ニラ りょうとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 むきたまねぎ、スイートコーン(冷凍)	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳(150ml) フルーツ(いちご) アンパンマンせんべい	
13	金	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き チンゲン菜のソテー ミネストローネ		皮引きとりもも肉カット100g ベーコンスライス	カットチンゲンサイ(冷凍)500g/L、しめじ にんじん むきたまねぎ、人参	精白米(うるち米) 小麦粉1kg、コンフレック キャノーラ油1.3kg キャノーラ油1.3kg シェルマカロニ じゃがいも、メークイン2L	牛乳(150ml) ココアクッキー	
14	土	牛乳(150ml) ちくわ入り焼きうどん		普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ	うどん(ゆで)、サラダ油	みかんゼリー 添いパイ	
16	月	ごはん タラのごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁		スクウトウガラ骨なし40g、タケヤみそ 花かつお50g、唐だし タケヤみそ	ミニブロッコリー(冷凍)500g、りょうとうもやし 人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参	精白米(うるち米) 白ごま、上白糖 上白糖 おつゆふM 200g/p	牛乳(150ml) オレンジ☆ 蜜の缶	
17	火	ごはん 菜の花 ちゃんぽん風 じゃこ和え		豚もも赤身こま切れ、冷凍むきえび1kg かまぼこ(赤)即不使用 ちりめんじゃこ	菜の花 キャベツ、むきたまねぎ、人参、りょうとうもやし 白ねぎ 白飯、にんじん	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳(150ml) りんごケーキ	
18	水	ごはん 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ ポタージュスープ		皮引きとりもも肉カット100g クリームポタージュの素、スキムミルク	トマトクラッシュ1号 キャベツ、人参、冷凍カーネルコーン500g 甜瓜(まっすぐなもの) キャベツ、冷凍カーネルコーン500g、人参 むきたまねぎ、コーンクリーム缶	精白米(うるち米) 上白糖 味の素マヨネーズ ライスノーマーガリン有塩450g	牛乳(150ml) 高野豆腐のコロコロ揚げ	
19	木	ごはん チャーシュー豆腐 春雨サラダ 中華スープ		豚もも赤身こま切れ、冷凍相厚揚げ ロースハムスライス	むきたまねぎ、人参、白菜、たけのこ水巻 グリーンピース(冷凍) 人参、きやうり しめじ、カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょうとうもやし	精白米(うるち米) ごま油、上白糖、片栗粉 緑豆はるさめ(乾)、白ごま(すり) ごま油、上白糖	牛乳(150ml) じゃがバターしゅうゆ	
20	金	ごはん サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁		サバ(骨取り)40g、カット うす揚げ30g パック厚揚げ150g、2個入り	切干しいたけ、人参 大根、冷凍しいたけ	精白米(うるち米) 上白糖	牛乳(150ml) もちもちチーズパン	
21	土	牛乳(150ml) ロールパン クリームシチュー(鶏)		普通牛乳 皮引きとりももこまぎれ	むきたまねぎ、人参	ロールパン(3個入り)P じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	ハイナッブルゼリー 夏たべよ	
23	月	ドライカレー 鶏のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ(マカロニ) 果物(バナナ、りんご)	誕生日会メニュー	合びき肉(生) 皮引きとりもも肉カット100g ロースハムスライス	むきたまねぎ、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P 人参、甜瓜(まっすぐなもの) むきたまねぎ、人参 バナナ、ピット1号缶	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg、キャノーラ油1.3kg 片栗粉、キャノーラ油1.3kg 冷凍じゃがいも、味の素マヨネーズ シェルマカロニ	牛乳(150ml) フルーツヨーグルト	
24	火	ごはん チンジャオロース ピーマン 中華スープ		豚もも赤身こま切れ パック厚揚げ150g、2個入り	むきたまねぎ、たけのこ水巻、人参 冷凍ピーマンスライス500g/P キャベツ、人参、むきたまねぎ カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ 干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg、ごま油 片栗粉 ピーマン、ごま油	牛乳(150ml) 焼きそばパン	
25	水	ごはん 鮭の照り焼き ちくわとモヤシの酢の物 味噌汁		ピンクサーモン骨取り80g 冷凍ちくわ5本入り うす揚げ30g、タケヤみそ	りょうとうもやし、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g 冷凍しいたけ、白菜	精白米(うるち米) 上白糖、片栗粉 白ごま(すり)、上白糖、ごま油	牛乳(150ml) パンフキンパイ風	
26	木	ロールパン スパゲティポリタン キャベツサラダ コンソメスープ		精引きウインナー	しめじ、むきたまねぎ 冷凍ピーマンスライス500g/P キャベツ、きやうり、人参 スイートコーン(冷凍)	ロールパン(3個入り)P スパゲティ(乾)、キャノーラ油1.3kg 上白糖 和風ドレッシング さつまいも	牛乳(150ml) おにぎりわかめ	
27	金	ごはん 焼き肉炒め(牛) ナムル(ほうれん草) 中華スープ(豆腐)		豚もも赤身こま切れ 木綿豆腐	むきたまねぎ、にんじん、なす カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょうとうもやし ほうれんそうカット(冷凍)500g、人参 カットチンゲンサイ(冷凍)500g/ りょうとうもやし	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg 上白糖、ごま油、白ごま(すり)	牛乳(150ml) 小倉クリームサンドP	
28	土	牛乳(150ml) ちくわ入り焼きそば		普通牛乳 豚もも赤身こま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、人参、むきたまねぎ	焼きそば、麺、サラダ油	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	
30	月	ごはん 他人焼き ひじきとコーンの煮物 すまし汁		牛ミンチ(赤身)、卵(M) うす揚げ30g	むきたまねぎ、人参 ひじき100g、人参、れんこんスライス 冷凍500g 冷凍カーネルコーン500g、インゲン(冷凍) しめじ、白菜	精白米(うるち米) 上白糖 キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳(150ml) りんご ぼたばた焼き	
31	火	ゆかりごはん 白ごまタンタンうどん 大根とタラのこま和え		皮引き鶏ミンチ、冷凍ちくわ5本入り うす揚げ30g、タケヤみそ	むきたまねぎ、人参、キャベツ 冷凍ピーマンスライス500g/P、白ねぎ 大根、(冷凍)クラッパースライス500g、人参	精白米(うるち米) 冷凍うどん、キャノーラ油1.3kg、上白糖 練りごま、白ごま(すり) 白ごま(すり)、上白糖	牛乳(150ml) ストロベリーババロア ばりんこ	

献立種類	3歳未満児						3歳以上児					
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	鉄	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	鉄		
栄養素	405 kcal	15.6 g	14.6 g	58.7 g	1.3 mg	583 kcal	21.2 g	19.7 g	77.8 g	1.8 mg		
平均栄養価	0 kcal	0.0 g	40 g ~ 45 g	0.0 g	0.0 mg	585 kcal	20.3 g	40 g ~ 60 g	90.0 g	2.5 mg		