

# 平成28年8月 献立予定表

平成28年7月28日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	月	華風丼 野菜の梅サラダ	豚肉 卵 かまぼこ 牛乳 豆腐	砂糖 油 白米 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 きゅうり キャベツ ねりうめ	おからスコーン	521
2	火	ごはん 鶏マヨ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	鶏肉 牛乳 さくらえび 昆布	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 ピーナッツ	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン キャベツ もやし	さくらえびと 昆布のおにぎり	749
3	水	冷しそうめん 干し大根と人参の甘辛煮	ハム 卵 油揚げ チーズ	そうめん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 椎茸 干し大根 人参	いももち	340
4	木	ごはん 魚のムニエルマトソース 野菜のフレンチ和え	魚 かつお節 わかめ	白米 薄力粉 油 砂糖	トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参	ワカメおにぎり	477
5	金	ごはん 麻婆豆腐 夏ミカンサラダ 牛乳	豆腐 合挽肉 みそ 牛乳 卵	白米 砂糖 片栗粉 油 ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 たら キャベツ きゅうり 夏みかん	マドレーヌ	446
6	土	親子丼 オニオンスープ	鶏肉 卵	砂糖 油 白米 ごま油	玉ねぎ 人参	お菓子	388
8	月	雑穀米 豆腐入り松風焼き たくあんサラダ 牛乳	鶏ひき肉 みそ 卵 牛乳 豆腐	白米 砂糖 パン粉 雑穀米 ごま ミックス粉	玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり キャベツ たくあん トマトケチャップ	ピザ蒸しパン	462
9	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え	豚肉	白米 砂糖 コーン バター	キャベツ 人参 きゅうり	コーンおにぎり	465
10	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のおかか和え 牛乳	鶏肉 かつお節 豆腐 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖 ミックス粉	にんにくしょうが キャベツ 人参 もやし	豆腐マフィン	451
11	木	山の日					
12	金	スパゲティミートソース 野菜サラダ	合挽肉	マカロニ 油 ごま 砂糖 雑穀米	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン トマトピューレ きゅうり	雑穀おにぎり	414
13	土	ごはん 肉じゃが 野菜の磯和え	合挽肉 のり	白米 じゃがいも 砂糖	いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ もやし	お菓子	280
15	月	わかめご飯 ししゃも 春雨スープ	わかめ ししゃも	砂糖 油 白米 春雨 片栗粉 ミックス粉	人参 ねぎ 白菜	ちんすこう	387
16	火	ひじきご飯 かき卵汁 じゃがいもの金平	鶏肉 わかめ 卵 ひじき かつお節	白米 油 砂糖 じゃがいも	人参 いんげん	おかか おにぎり	473
17	水	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 薄焼き卵と春雨の甘酢和え	合挽肉 卵	白米 麦 砂糖 春雨 ごま ごま油 片栗粉	いんげん かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり	たまごボーロ	466
18	木	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜のマヨネーズ和え	ベーコン 卵 チーズ	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 チョコレート	人参 きゅうり 大根	チョコチップ 蒸しパン	643
19	金	ごはん タンドリーチキン 和風サラダ	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節 油揚げ	白米 砂糖 油 ごま	ケチャップ 人参 きゅうり キャベツ	きつね おにぎり	537
20	土	ドライカレー コンソメスープ	合挽肉	白米 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	お菓子	337
22	月	じゃこご飯 豆腐の味噌汁 じゃがいものカレー炒め	豆腐 みそ 牛乳 じゃこ チーズ わかめ 鶏肉	雑穀米 じゃがいも 砂糖 白玉粉 油	人参 小ねぎ	もちもち チーズパン	369
23	火	ごはん すき焼き風煮 野菜のごま和え 牛乳	牛肉 牛乳	白米 はるさめ 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ もやし キャベツ	ハッシュド ポテト	435
24	水	ごはん 照り焼きチキン カムカムサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 のり	白米 砂糖 ごま油 ごま 雑穀米	にんにく ごぼう きゅうり 人参	のり巻き おにぎり	531
25	木	ごはん 魚のクラッカー揚げ 三色生酢	魚 卵	白米 ソーダークラッカー 薄力粉 油 ごま 砂糖 バター	きゅうり 大根 人参 しめじ	きのこおにぎり	589
26	金	ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ	豚肉 大豆 かつお節 青のり	白米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 コーン 薄力粉	玉ねぎ 人参 ケチャップ トマトピューレ きゅうり キャベツ	お好み焼き	491
27	土	和風スパゲティ わかめスープ	ベーコン かつお節 わかめ	スパゲティ 油 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	お菓子	245
29	月	ごはん 炒り豆腐 牛乳 野菜とわかめの甘酢和え	豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳 わかめ	白米 砂糖 ミックス粉	玉ねぎ 人参 たら 椎茸 きゅうり キャベツ	キャロット ケーキ	393
30	火	ごはん 焼き魚のきのこソースかけ 野菜の中華和え	魚 じゃこ	白米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ いんげん	じゃこおにぎり	499
31	水	タイピーエン ひじき炒め	かまぼこ 豚肉 うずら卵 ひじき	春雨 油 砂糖 薄力粉 白米 バター ごま ごま油	椎茸 玉ねぎ 人参 きくらげ たけのこ 白菜 ピーマン	ごまクッキー	324

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。 ●献立及び材料は変更する場合があります。

いよいよ夏本番です！熱中症に気をつけたいですね！

たくさん運動し、休んでいっぱい食べ、水分補給をしていると、夏バテは寄り付きません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしさせないように体調管理に気をつけたいですね！！



## おてつだい

城山幼稚園のお友達はお手伝いをよくしてくれます。“危ないから”“まだ小さいから”・・・と消極的になってしまいがちですが、大人の人からの“ちょっと手伝ってくれる？”の一言が子どもをやる気にさせます。園では、ランチの配膳や準備、盛り付けなど、とても上手に行う姿が見られます。ご家庭でも、野菜の皮むきなど、できることから少しずつ取り入れ、食材に触れる機会を与えてあげてください！楽しみながら、食に興味をもってくれたらと思います。



## 土用の丑の日

7月30日(土)は土用の丑の日でしたね！うしの日に「う」のつく物を食べると夏バテしない」という民間伝承をヒントに、江戸時代のうなぎやさんが始めた「土用のうしの日」は、栄養的にも理にかなったものとして今に伝えられています。四季に恵まれた日本には、昔から暑さ寒さの厳しさをしのぎ、一年を健康に過ごす知恵とくふうがたくさんあります。今、わたしたちは便利で快適な生活をしていますが、これからのためにも先人たちが体験し、考えてきた知恵やくふうを学び、よい点はぜひ実践していきたいですね。