

# 令和5年 8月 献立予定表

令和5年 7月21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	火	麦ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ	木綿豆腐 わかめ 合挽肉 みそ 大豆ミート	白米 麦 砂糖 片栗粉 油 マシュマロ ごま油 ごま コーンフレーク バター	玉ねぎ 人参 たら 生姜 いちごジャム きゅうり キャベツ にんにく	コーン フレークバー	542
2	水	じゃこご飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮	鶏もも じゃこ 合挽肉 わかめ きな粉みそ かつお節 スキムミルク	白米 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉	人参 さやいんげん 干椎茸 玉ねぎ こねぎ	きなこクッキー	440
3	木	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 拌三絲	鶏小間 卵 ハム かつお節	白米 砂糖 ごんにやく 春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう れんこん きゅうり うめ	梅おかかおにぎり	456
4	金	ぶっかけうどん ごぼうのごまマヨサラダ	豚小間 ツナ缶 焼きのり わかめ	うどん 砂糖 油 ごま マヨネーズ 白米	長ネギ 大根 ごぼう きゅうり 人参	のり巻きおにぎり	417
5	土	そぼろ丼 ビーフンスープ	鶏挽肉 卵 ベーコン	白米 砂糖 油 ビーフン	人参 キャベツ 玉ねぎ いんげん	お菓子	422
7	月	ごはん 鶏肉の甘だれ和え 野菜とワカメの甘酢和え 牛乳	鶏もも 牛乳 きな粉 わかめ	白米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ	人参 きゅうり 大根	マカロニきなこ	541
8	火	お楽しみメニュー	牛乳	砂糖 薄力粉 バター ごま		ごまクッキー	177
9	水	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の梅サラダ	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐 牛乳 きな粉	白米 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ こねぎ 大根 人参 きゅうり うめ	ミルクくずもち	475
10	木	雑穀ごはん チキンカツ 野菜とチーズのサラダ 牛乳	鶏ささみ ダイスターズ 牛乳 ひじき	白米 雑穀米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	トマトケチャップ キャベツ 人参 きゅうり	ひじきおにぎり	623
11	金	(祝) 山の日					
12	土	スパゲティナポリタン オニオンスープ	ベーコン	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ トマトケチャップ	お菓子	252
14	月	和風ツナスパゲティ ポテトスープ	ツナ缶 ベーコン かつお節 焼きのり	スパゲティ じゃがいも 白米 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 高菜	たかなおにぎり	348
15	火	ごはん チキン南蛮 春雨スープ	鶏もも 卵 スキムミルク ヨーグルト	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 片栗粉 春雨 ごま油 バター	玉ねぎ にんにく 人参 小松菜 ねぎ 干椎茸	ヨーグルト スコーン	763
16	水	雑穀ごはん ツナと豆腐の卵とじ 干大根と人参の甘酢煮	ツナ缶 卵 木綿豆腐 油揚げ かつお節	白米 雑穀米 砂糖 油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 長ネギ 切干し大根	おかかおにぎり	481
17	木	ごはん スパニッシュオムレツ 蓮根とブロッコリーの和え物	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク じゃこ	白米 じゃがいも 砂糖 ごま ホットケーキミックス	人参 パセリ ほうれん草 ブロッコリー れんこん	ココア蒸しパン	523
18	金	夏野菜カレーライス カムカムサラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 大豆ミート スキムミルク 卵	油 白米 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス	なす トマト かぼちゃ ほうれん草 グリーンピース ごぼう きゅうり 人参	ほうれん草ケーキ	555
19	土	豚丼 豆乳スープ	豚小間 ベーコン	ごま 砂糖 白米	人参 玉ねぎ にんにく 長ネギ ブロッコリー	お菓子	470
21	月	麦ごはん タンドリーチキン 野菜とチーズのサラダ 牛乳	鶏もも ヨーグルト カルピス ダイスターズ 牛乳	白米 麦 油 クリアガー	トマトケチャップ キャベツ 人参 きゅうり	カルピスゼリー	495
22	火	ごはん ミートローフ みかんサラダ	合挽肉 粉チーズ 木綿豆腐 卵 牛乳	白米 コーン 砂糖 薄力粉 バター パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン みかん きゅうり トマトケチャップ キャベツ いちごジャム	いちごジャム クッキー	604
23	水	ごぼうご飯 豚汁 もやしときゅうりの中華サラダ	油揚げ 鶏小間 豚小間 みそ かつお節	白米 油 砂糖 里芋 ごんにやく ごま油 ごま	人参 ごぼう 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 長ネギ もやし きゅうり いんげん	青菜おにぎり	565
24	木	雑穀ごはん 魚のマヨネーズ焼き もぐもぐゴンポー	魚 スキムミルク じゃこ ハム 卵	白米 雑穀米 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 バター コーン	ごぼう きゅうり 人参 マーメレード	マーメレード スコーン	585
25	金	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳	牛小間 牛乳 ツナ缶 塩昆布	白米 油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり	塩昆布とツナの おにぎり	697
26	土	スパゲティミートソース コンソメスープ	合挽肉	スパゲティ 油 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ トマトケチャップ	お菓子	240
28	月	ごはん 鶏肉のグリーンムニエル 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏もも じゃこ 牛乳 青のり	白米 薄力粉 油 砂糖 ふ バター	ほうれん草 人参 キャベツ	麩のラスク	534
29	火	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の中華和え	豚小間 じゃこ わかめ	白米 雑穀米 砂糖 ごま油 ごま 油	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しめじ	ワカメとじゃこの おにぎり	395
30	水	ごはん 干草焼き 野菜の磯和え 牛乳	鶏挽肉 卵 焼きのり スキムミルク 牛乳 大豆ミート	白米 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん きくらげ キャベツ もやし	ゆかりおにぎり	539
31	木	ごはん 魚とほうれん草のキッシュ 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 とろけるチーズ 卵 牛乳 カルピス	白米 薄力粉 砂糖 オリーブ油 ホットケーキミックス バター	人参 パセリ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり	カルピスマフィン	664

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。

## 夏バテ気味の時の調理の工夫

夏バテ気味の時は胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を冷やし水分補給が出来る旬の野菜（トマト・キュウリ・ナス・新ごぼう・レタス・冬瓜など）胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化の良い麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると食欲を増進させます。納豆と野菜、豚肉、卵などを使ったスタミナ料理もおすすめです。

## 水分のとり方に気を付けましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気付にくいこともあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるのでさけ、水かお茶をゆっくりに飲む。
  - ②飲み物は冷やしすぎない。
  - ③一度に大量に飲まない。
  - ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。
- 4つの点に気を付けながら夏を乗り切りましょう！