

# 平成 29 年 8 月 献立予定表

平成 29 年 7 月 30 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 豆腐入り松風焼き 和風サラダ 牛乳	鶏ひき肉 みそ 卵 牛乳 木綿豆腐 スキムミルク かつお節 豆腐	白米 麦 砂糖 パン粉 ごま 油 薄力粉 バター	玉ねぎ こねぎ 人参 きゅうり キャベツ	おからスコーン	632
2 水	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜とワカメの甘酢和え	豚肉 油揚げ わかめ	白米 砂糖 ごま	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根	きつねおにぎり	474
3 木	ごはん 魚のクラッカー揚げ 野菜の塩昆布和え 牛乳	魚 卵 牛乳 粉チーズ スキムミルク 昆布	白米 クラッカー 薄力粉 油 白玉粉 砂糖	きゅうり キャベツ	もちもち チーズパン	513
4 金	お弁当デー				雑穀おにぎり	134
5 土	和風スパゲティ オニオンスープ	ベーコン かつお節 のり わかめ	スパゲティ 油 バター	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	お菓子	245
7 月	麦ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン	鶏レバー かまぼこ ちりめんじゃこ	白米 麦 砂糖 油 ビーフン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ なた豆 干椎茸	じゃこおにぎり	513
8 火	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 牛乳	牛肉 ツナ缶 牛乳	白米 油 マヨネーズ 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり しめじ グリンピース	きのこおにぎり	685
9 水	冷し中華 青菜とコーンのごま和え	ハム 牛乳 卵 スキムミルク	中華麺 砂糖 ごま油 ごま コーン ミックス チョコレート	きゅうり キャベツ ほうれん草	チョコチップ 蒸しパン	367
10 木	ごはん 魚の照り焼き 野菜の中華和え 牛乳	魚 牛乳	白米 砂糖 油 ごま油 ごま ミックス粉	にんにく 人参 きゅうり キャベツ	ちんすこう	433
11 金	(祝) 山の日					
12 土	煮込みうどん ひじき炒め	鶏挽肉 かまぼこ ひじき	うどん麺 こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 竹の子 小ねぎ ピーマン	お菓子	173
14 月	麦ごはん ししゃも 春雨サラダ みそ汁	みそ スキムミルク 卵	白米 麦 春雨 コーン 砂糖 油 薄力粉 バター ごま	きゅうり 人参 玉ねぎ なす 小ねぎ	ごまクッキー	419
15 火	じゃこご飯 わかめスープ 干し大根と人参の甘辛煮	鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ	白米 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 なた豆 干椎茸 玉ねぎ 干し大根	のり巻きおにぎり	412
16 水	ひじきご飯 かき卵汁 じゃがいものおかか煮	鶏肉 ワカメ 卵 牛乳 かつお節 スキムミルク	白米 油 砂糖 じゃがいも ミックス粉	ひじき 人参 なた豆 ケチャップ	ピザ蒸しパン	451
17 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のフレンチ和え	鶏肉 かつお節	白米 薄力粉 油 砂糖 バター ごま ごま油	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参	おかかおにぎり	569
18 金	ごはん 肉じゃが 野菜のごま和え	合挽肉 牛乳 スキムミルク 卵	白米 じゃがいも 砂糖 ごま バター ミックス粉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし なた豆	マドレーヌ	399
19 土	ドライカレー コンソメスープ	卵 牛乳 スキムミルク 合挽肉	砂糖 バター 薄力粉 白米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	お菓子	541
21 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え	豚肉 かつお節 わかめ	白米 麦 砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり	ワカメおにぎり	516
22 火	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜のマヨネーズ和え 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ミックス粉	人参 パセリ 大根 きゅうり	キャラットケーキ	588
23 水	ごはん 野菜の旨煮 拌三絲	てんぷら 卵 昆布 ハム さくらえび	こんにゃく 砂糖 白米 春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう れんこん きゅうり なた豆	さくらえびと 昆布のおにぎり	474
24 木	ごはん 焼き魚のきのこソースかけ 野菜の磯和え	魚 スキムミルク 卵 おから のり	白米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 干椎茸 えのき しめじ 人参 ねぎ キャベツ もやし	おからクッキー	353
25 金	カレーライス 三色生酢 牛乳	合挽肉 ひじき	じゃがいも 白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース 大根	ひじきおにぎり	625
26 土	親子丼 野菜サラダ	鶏肉 卵 かまぼこ	砂糖 油 白米 ごま	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ きゅうり キャベツ	お菓子	315
28 月	ごはん すき焼き風煮 大根の和風サラダ	牛肉 かつお節 さくらえび のり	白米 春雨 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 大根 きゅうり	ふりかけおにぎり	550
29 火	麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き カムカムサラダ	魚 みそ 牛乳 スキムミルク 卵	白米 麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 バター	玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参	おからマフィン	599
30 水	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え 牛乳	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳 絞り豆腐 かつお節	白米 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 長ネギ	青菜おにぎり	535
31 木	スパゲティミートソース みかんサラダ	合挽肉 絹豆腐 スキムミルク 卵 きな粉	スパゲティ 油 砂糖 ミックス粉	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン ピューレ きゅうり	豆腐の ふわふわドーナツ	404

※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ね♪8月は花火大会をはじめ、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちも疲れて体調を崩しやすくなっています。水分補給などをこまめに行い体調管理に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょうね。



## 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、食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。

## お盆には精進料理を

☆行事の由来☆  
お盆は先祖の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしをさ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さしています。  
☆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。

## 7月の「お楽しみメニュー」

- ☆豚肉のマーマレード煮
- ☆野菜の甘酢和え

野菜の甘酢和えには今が旬の「トマト」と錦糸卵が入った甘酢和えでした！トマトの酸味がいいアクセントになって美味しかったですよ。  
次回の「お楽しみメニュー」は9月です！！

お楽しみに♪♪