

# 令和6年8月 献立予定表

令和6年7月19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	木	ごはん 鶏肉の胡麻みそ焼き 拌三絲 すまし汁	鶏肉 錦糸玉子 ハム かつお節	白米 砂糖 春雨 ごま ごま油	玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参 きゅうり うめ	梅おかか おにぎり	520
2	金	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	白米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま コーンフレーク バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 なら 生姜 きゅうり キャベツ にんにく	コーンフレークバー	486
3	土	そばろ井 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	421
5	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	鶏肉 牛乳 わかめ スキムミルク	白米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス ごま バター	大根 きゅうり 人参	ごまクッキー	606
6	火	雑穀ごはん チキンカツ 野菜とチーズのサラダ 牛乳	鶏ささ身 ダイスターズ 牛乳 油揚げ ひじき	白米 雑穀米 薄力粉 パン粉 油 砂糖	ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり	ひじきと油揚げの おにぎり	671
7	水	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の梅サラダ	鶏挽肉 木綿豆腐 みそ 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	488
8	木	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 野菜と果物フレンチ和え	鶏肉 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 オリーブ油 ホットケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ しめじ グリーンピース カットトマト ピューレ ケチャップ きゅうり りんご キャベツ レモン果汁	チョコチップ 蒸しパン	476
9	金	ごはん チキン南蛮 春雨スープ	鶏肉 卵 サケ	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ にんにく 人参 白菜 ねぎ 椎茸 小松菜	鮭おにぎり	739
10	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	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ	お菓子	360
12	月	振替休日					
13	火	夏野菜カレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	合挽肉 牛乳 卵	白米 オリーブ油 カレールウ ホットケーキミックス	なす トマト かぼちゃ グリーンピース キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草	ほうれん草 ケーキ	514
14	水	雑穀ごはん 照り焼きチキン もやしとじゃこの和え物	鶏肉 じゃこ	白米 雑穀米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 人参 ゆかり もやし 小松菜	ゆかり おにぎり	453
15	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	卵 ベーコン じゃこ とろけるチーズ	白米 じゃがいも 砂糖 ごま ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 パセリ ブロッコリー れんこん	ココア 蒸しパン	512
16	金	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 たかな	たかな おにぎり	384
17	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 長ねぎ ブロッコリー	お菓子	475
19	月	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 カルピス クリアガー	白米 油 砂糖 里芋 こんにゃく ごま油 ごま	人参 ごぼう 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ 大根 きゅうり もやし	カルピスゼリー	469
20	火	ごはん ミートローフ みかんサラダ	合挽肉 とろけるチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳 豆腐	白米 コーン 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ きゅうり みかん缶 いちごジャム	ストロベリー ケーキ	538
21	水	麦ごはん タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 牛乳 かつお節 油揚げ	白米 麦 カレー粉 マヨネーズ 砂糖	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 小松菜	青菜と油揚げの おにぎり	662
22	木	雑穀ごはん 魚のマヨネーズ焼き もぐもぐゴンポー	魚 ハム じゃこ 卵 牛乳	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 マーマレード	マーマレード スコーン	585
23	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 ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピューレ きゅうり キャベツ	塩昆布とツナの おにぎり	695
24	土	スパゲティミートソース コンソメスープ	合挽肉 ウインナー	スパゲティ	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン ピューレ キャベツ	お菓子	346
26	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	鶏肉 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
27	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	385
28	水	ごはん 千草焼き 野菜の磯和え 牛乳	卵 鶏挽肉 焼きのり 牛乳 ツナ缶	白米 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 干椎茸 キャベツ もやし	ツナマヨ おにぎり	583
29	木	ごはん 魚の和風マリネ ブロッコリーサラダ 牛乳	魚 牛乳 卵 カルピス	白米 薄力粉 油 砂糖 コーン ごま マヨネーズ バター	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ	カルピスケーキ	643
30	金	じゃこご飯 みそ汁 じゃがいものそばろ煮	鶏肉 じゃこ みそ かつお節 合挽肉 きな粉 わかめ	白米 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉	人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ こねぎ	きなこクッキー	477
31	土	ごはん 豚肉と野菜の華風炒め わかめスープ	豚小間 わかめ	白米 春雨 砂糖 ごま油	人参 キャベツ いんげん 干椎茸 えのき 玉ねぎ	お菓子	365

※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。 ●献立および材料は変更する場合があります。



## 共食について

みんなで食事を共にすることで、子どもたちはたくさんの事を学びます。食事のマナーだけではなくたくさん食べようとする意欲が生まれたり好き嫌いがなくなったり、さらにいろんな年齢の人たちと食べることは、協調性や社会性を養う上でとても重要なことです。家族の生活のリズムの違いから子どもたちの「個食」や「孤食」が問題視されている時代だからこそ「共食」が必要だと思います。今回は345stageのみで行います。

## 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、のどの渇きに気付き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。

