

令和3年 8月 献立予定表

令和3年7月20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
2	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 野菜の磯和え 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳 とろけるチーズ 焼きのり	白米 ごま 油 砂糖 ホットケーキミックス粉 コーン	生姜 キャベツ もやし 人参	チーズ蒸しパン	593
3	火	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜の塩昆布和え	豚肉 塩昆布 焼きのり	白米	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ	のり巻きおにぎり	462
4	水	麦ごはん ポークピーンズ 野菜のゆかり和え 牛乳	豚肉 水煮大豆 牛乳	白米 押麦 じゃが芋 バター コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり ケチャップ トマトピューレ キャベツ ゆかり	コーンフレークバー	554
5	木	雑穀ごはん 豚肉の味噌炒め もやしときゅうりの中華サラダ	豚肉 みそ かつお節 クリームチーズ	白米 雑穀米 油 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油	にんにく ニラ キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし	おかかチーズ おにぎり	516
6	金	ごはん 魚のクラッカー揚げ 野菜のドレッシング和え 牛乳	魚 牛乳 スキムミルク 卵	白米 クラッカー 薄力粉 油 ホットケーキミックス粉 バター 砂糖	大根 きゅうり 人参	マドレーヌ	554
7	土	スパゲティミートソース 野菜とチーズのサラダ	合挽肉 ダイスチーズ	スパゲティ麺 油	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	お菓子	356
9	月	振替休日					
10	火	わかめごはん 豚汁 野菜のおかか和え	豚肉 みそ かつお節 わかめ	白米 油 里芋 こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ キャベツ もやし 大根	お菓子	386
11	水	じゃこご飯 わかめスープ 野菜の中華和え	鶏肉 じゃこ わかめ	白米 ごま ごま油 砂糖	人参 いんげん 干椎茸 キャベツ きゅうり	お菓子	340
12	木	鶏肉のそぼろ丼 野菜のごま和え 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 牛乳	白米 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 小ねぎ キャベツ もやし	お菓子	391
13	金	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 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり	お菓子	590
14	土	牛肉丼 味噌汁	牛肉 みそ	白米 油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 なす 小ねぎ	お菓子	426
16	月	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の甘酢和え 牛乳	ツナ缶 卵 絞豆腐 牛乳 クリアガー	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	リンゴゼリー	484
17	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のうめサラダ	豚肉 かつお節 油揚げ	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 小松菜 うめ	青菜と油揚げの おにぎり	559
18	水	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜とコーンのごま和え	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐	白米 ごま 片栗粉 コーン 麩 バター 砂糖	玉ねぎ 小ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ	麩ラスク	474
19	木	ごはん 鶏肉のグリーンムニエル カムカムサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 じゃこ 青のり	白米 薄力粉 油 ごま ごま油 砂糖	ごぼう きゅうり 人参 梅	梅じゃこおにぎり	567
20	金	雑穀ごはん 魚の和風マリネ 春雨スープ	魚 ベーコン 粉チーズ ダイスチーズ	白米 雑穀米 薄力粉 春雨 ごま油 白玉粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 マーマレード ねぎ	マーマレードボンデ ケーキ	484
21	土	きのこの和風スパゲティ コンソメスープ	ベーコン かつお節	スパゲティ麺 バター	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 小ねぎ レタス	お菓子	353
23	月	麦ごはん 肉じゃが みかんサラダ	合挽肉 牛乳 スキムミルク 卵	白米 押麦 じゃが芋 バター ホットケーキミックス粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 ほうれん草 なた豆	ほうれん草 ケーキ	408
24	火	冷やし中華 野菜のナムル	錦糸卵 ハム	中華麺 白米 ごま油 めんつゆ	きゅうり 玉ねぎ しめじ レモン汁 もやし 人参 ほうれん草 にんにく	きのこおにぎり	414
25	水	ごはん スペニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク 牛乳	白米 じゃが芋 砂糖 コーン ごま マヨネーズ 薄力粉 バター コーンフレーク	人参 パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	シリアルクッキー	685
26	木	ごはん 照り焼きチキン 野菜のフレンチ和え 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	白米 砂糖 油	にんにく キャベツ きゅうり 人参 高菜	高菜おにぎり	546
27	金	パン 魚のチーズフライ コールスローサラダ 牛乳	魚 卵 粉チーズ 牛乳 スキムミルク	パン 薄力粉 油 卵粉 砂糖 マヨネーズ コーン チョコレート ホットケーキミックス粉 バター	キャベツ きゅうり 人参	チョコチップ スコーン	659
28	土	豚丼 わかめのすまし汁	豚肉 絹豆腐 わかめ	白米 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく	お菓子	306
30	月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ポパイサラダ 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 バター 薄力粉	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ほうれん草	ココアクッキー	601
31	火	雑穀ごはん 鶏レバーのみそ煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー みそ 牛乳 かまぼこ じゃこ わかめ	白米 雑穀米 砂糖 ビーフン	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	わかめとじゃこの おにぎり	411

※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。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテや様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米などビタミンB群の豊富な食材を取るようにしましょう。



冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意！！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう！

