

令和元年 8月 献立予定表

令和元年7月26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	麦ごはん 魚の磯辺揚げ ツナとごぼうのごまサラダ	魚 卵 ツナ缶	白米 麦 薄力粉 油 ごま 砂糖 ミックス粉 バターマヨネーズ	あおのり ごぼう きゅうり 人参	マドレーヌ	449
2	金	ごはん チキン南蛮 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 はるさめ コーン缶	玉ねぎ にんにく きゅうり 人参 塩昆布	塩昆布 おにぎり	740
3	土	ハヤシライス ポテトスープ	牛肉 ベーコン	白米 油 じゃがいも ハヤシルウ	玉ねぎ トマトピューレ グリーンピース 人参	お菓子	446
5	月	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜のごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 クリアガー	白米 砂糖ごま	マーマレード キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン みかん缶 パイン缶	フルーツ ゼリー	462
6	火	雑穀ごはん 鶏のから揚げ 野菜の中華和え ミネストローネ	鶏肉	白米 雑穀 薄力粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ トマト のり	のり巻き おにぎり	574
7	水	じゃこご飯 ナスの甘辛煮 豆腐の味噌汁	鶏肉 じゃこ 合挽肉 豆腐 みそ きな粉 いりこ	白米 砂糖 油 ミックス粉	人参 なた豆 干椎茸 なす 玉ねぎ わかめ こねぎ	きなこ 蒸しパン	386
8	木	ごはん 魚のオーロラソース 大根の和風サラダ 牛乳	魚 かつお節 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま	ケチャップ 大根 人参 きゅうり ひじき	ひじき おにぎり	632
9	金	ごはん すき焼き風煮 青菜とコーンのごま和え 牛乳	牛肉 ベーコン 牛乳	白米 春雨 砂糖 ごま コーン缶 麩 バター	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ キャベツ ほうれん草	麩のラスク	496
10	土	和風スパゲティ コンソメスープ	ベーコン かつお節 ウインナー	スパゲティ 油 バター	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ わかめ のり レタス	お菓子	278
13	火	ごはん 豚肉と野菜の華風炒め ブロッコリーサラダ	豚肉 卵	白米 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	人参 キャベツ なた豆 干椎茸 いちごジャム 玉ねぎ ブロッコリー	イチゴジャム スコーン	559
14	水	ごはん 肉じゃが 青菜とコーンのごま和え	合挽肉	白米 じゃがいも 砂糖 ごま コーン ミックス粉 油	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 なたまめ	ちんすこう	403
15	木	麦ごはん ししゃも 野菜の塩昆布和え わかめスープ	ししゃも 油揚げ	白米 麦 ごま油 砂糖 油 ごま	きゅうり 塩昆布 キャベツ 人参 玉ねぎ わかめ	きつね おにぎり	406
16	金	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の磯和え	ツナ缶 卵 木綿豆腐	白米 砂糖 油 バター 薄力粉 ココア	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし のり	ココア クッキー	525
17	土	豚丼 たくあんサラダ	豚肉	白米ごま 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ たくあん	お菓子	277
19	月	ごはん 照り焼きチキン 夏みかんサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 砂糖 ミックス粉 ミルクチョコレート	にんにく 人参 キャベツ きゅうり みかん缶	チョコチップ クッキー	671
20	火	冷し中華 野菜のおかか和え	卵 ハム	中華めん 砂糖 ごま油 ごま 白米	きゅうり トマト 人参 キャベツ もやし	ゆかり おにぎり	416
21	水	ワカメご飯 ジャーマンポテト ほうれん草の卵スープ	かつお節 ベーコン 卵 牛乳 きな粉	白米 砂糖 油 じゃがいも バター 片栗粉	わかめ 玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参	ミルク くずもち	418
22	木	雑穀ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の梅サラダ きこのみそ汁	魚 みそ かつお節	白米 雑穀米 砂糖 コーン缶 ごま マヨネーズ	だいこん 人参 きゅうり うめ 玉ねぎ えのき こねぎ 干椎茸 しめじ	おかか おにぎり	459
23	金	夏野菜カレーライス ポパイサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 じゃこ	油 白米 マヨネーズ 砂糖 バター 薄力粉	なす 玉ねぎ かぼちゃ グリーンピース キャベツ 人参 ほうれん草 パナナ	バナナケーキ	473
24	土	親子丼 野菜サラダ	鶏肉 卵 かまぼこ	白米砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ きゅうり キャベツ	お菓子	315
26	月	ごはん ミートローフ 野菜と果物のマヨネーズ和え 牛乳	合挽肉 粉チーズ 豆腐 牛乳 ツナ缶	白米 コーン缶 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ だいこん きゅうり りんご	ツナコーンの おにぎり	715
27	火	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン ふりかけ	鶏レバー かまぼこ 煮干し かつお節 さくらえび	白米 砂糖 油 ビーフン カルピス クリアガー	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ のり	カルピス ゼリー	395
28	水	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜の甘酢和え 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 油	人参 パセリ キャベツ きゅうり わかめ	わかめ おにぎり	616
29	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き カムカムサラダ すまし汁	魚 かつお節 絹豆腐 卵 きな粉 昆布	白米 麦 マヨネーズ パン粉 砂糖 ミックス粉 油	ごぼう 人参 もやし パセリ ほうれん草 えのき きゅうり	豆腐のふわふ わドーナツ	582
30	金	ごはん タンドリーチキン 野菜のじゃこ和え 春雨スープ	鶏肉 ヨーグルト じゃこ 牛乳	白米 砂糖 ごま油 薄力粉 カレー粉 春雨	ケチャップ ほうれん草 人参 キャベツ 干椎茸 こねぎ	ミルク クッキー	488
31	土	牛肉丼 野菜のフレンチ和え	牛肉	砂糖 油 白米	人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸 キャベツ きゅうり	お菓子	383

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります

暑い時期に収穫される夏野菜！

どんな野菜があるか知っていますか？
トマト、きゅうり、なす、オクラ、ピーマンなど...幼稚園にもたくさんの夏野菜が育っています。トマトには、抗酸化作用があるリコピンが豊富に含まれています。また、きゅうりには身体を冷やす働きがあり、夏バテの予防に効果があります。夏野菜を食



お盆には精進料理を！

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