

平成30年8月 献立予定表

平成30年7月31日

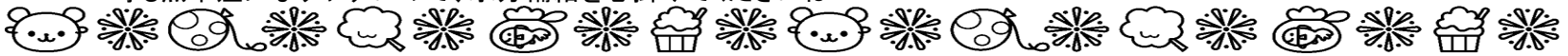
幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

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	水	ごはん すき焼き風煮 大根の和風サラダ	牛肉 かつお節 のり	白米 春雨 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 大根 きゅうり	ふりかけ おにぎり	555
2	木	麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き カムカムサラダ 牛乳	魚 みそ 牛乳 おから	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 スコーン	669
3	金	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 野菜のじゃこ和え	合挽肉 じゃこ 卵	白米 砂糖 片栗粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ なた豆	たまご ボーロ	354
4	土	和風スパゲティ オニオンスープ	ベーコン わかめ かつお節 のり	スパゲティ 油 バター	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	お菓子	247
6	月	麦ごはん 豆腐入り松風焼き 和風和え	鶏挽肉 みそ 卵 油揚げ 綿豆腐 かつお節	白米 麦 砂糖 パン粉 ごま	玉ねぎ こねぎ 人参 きゅうり キャベツ	きつね おにぎり	489
7	火	親子丼 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳	砂糖 油 白米 ごま ミックス粉	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ きゅうり キャベツ	キャラット ケーキ	475
8	水	ごはん 野菜の旨煮 拌三絲	天ぷら 卵 ハム	白米 こんにやくごま 砂糖 春雨ごま油	人参 ごぼう れんこん きゅうり	塩昆布 おにぎり	457
9	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の磯和え 牛乳	魚 卵 おから のり 牛乳	マヨネーズ パン粉 砂糖 白米 薄力粉 バター	キャベツ もやし 人参	おから クッキー	599
10	金	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ	牛肉 ツナ缶	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 グリーンピース キャベツ きゅうり しめじ	きのこ おにぎり	620
11	土	(祝)山の日					
13	月	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 じゃこ	白米 砂糖 油 ビーフン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	じゃこ おにぎり	503
14	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜のフレンチ和え	鶏肉 かつお節	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 バター ごま ごま油	にんにく キャベツ きゅうり 人参	おかか おにぎり	550
15	水	麦ごはん ししやも 春雨サラダ みそ汁	みそ ししやも スキムミルク	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 こねぎ	ごま クッキー	419
16	木	じゃこご飯 わかめスープ 干し大根と人参の甘辛煮	じゃこ わかめ のり	白米 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 なた豆 干椎茸 玉ねぎ 切干大根	のり巻き おにぎり	393
17	金	ごはん 肉じゃが 野菜のごま和え	合挽肉 牛乳 卵	白米 じゃがいも 砂糖 ごま ミックス粉 バター	人参 玉ねぎ キャベツ もやし なた豆	マドレーヌ	399
18	土	煮込みうどん ひじき炒め	鶏肉 かまぼこ ひじき	うどん こんにやく 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 こねぎ ピーマン	お菓子	173
20	月	ひじきご飯 かき卵汁 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 卵 合挽肉 わかめ とろけるチーズ ひじき	白米 油 砂糖 じゃがいも ミックス粉	人参 ケチャップ 玉ねぎ	ピザ 蒸しパン	478
21	火	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の甘酢和え 牛乳	豚肉 かつお節 わかめ 牛乳	白米 麦 砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり	ワカメ おにぎり	580
22	水	冷し中華 ナスの甘辛煮	卵 ハム 合挽肉	中華めん 砂糖 ごま油 ミックス粉 チョコレート	きゅうり なす 玉ねぎ 人参	チョコチップ 蒸しパン	368
23	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	白米 クラッカー 薄力粉 油 白玉粉 砂糖	きゅうり 塩昆布 キャベツ 人参	もちもち チーズパン	512
24	金	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜と果物のマヨネーズ和え	ベーコン 卵 とろけるチーズ	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 雑穀米	人参 パセリ 大根 きゅうり りんご	雑穀 おにぎり	573
25	土	ドライカレー コンソメスープ	合挽肉	シリアルコーン バター マシュマロ 白米 砂糖 フルーツグラノーラ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	お菓子	421
27	月	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 おから わかめ スキムミルク 卵	白米 砂糖 薄力粉 バター	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根	おから マフィン	537
28	火	スパゲティミートソース みかんサラダ 牛乳	合挽肉 絹豆腐 卵 きな粉 牛乳	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 みかん缶 トマトピューレ きゅうり	豆腐のふわふわ ドーナツ	468
29	水	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え	ツナ缶 卵 絞豆腐 かつお節	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ もやし 小松菜	青菜 おにぎり	470
30	木	ごはん 魚の照り焼き 野菜の中華和え	魚	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	368
31	金	ごはん タンドリーチキン もぐもぐゴンボー 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 じゃこ ハム ひじき	白米 砂糖 マヨネーズ 油	ケチャップ ごぼう きゅうり 人参 なた豆	ひじき おにぎり	651

※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。



このところ暑い日が続きますね！夏のお日さまを体いっぱい浴びたい時期ではありますが、必ずこまめに日陰や水分補給を
はさみましょう！！特に睡眠不足や疲れが重なっている時に長時間強い日差しの中にいると危険です。また、部屋の中にいる
時も熱中症になりやすいので、水分補給を心掛けてくださいね！！



暑い時期はビタミンB1で 夏バテ防止！

暑いからといって、冷たいジュースやアイス
でお腹を満たすと十分な栄養がとれず、子
どもでも夏バテすることがあります。特に不
足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことで
失われやすいので、昔から夏バテに効く食
べ物として知られるウナギにはビタミンB1が
たっぷり。他には豚肉・しじみ・納豆・ごまな
どにも多く含まれています。上手に取り入れ
て、夏バテを予防しましょう！！



夏野菜で体の中から涼しく！！

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は
水分をたっぷり含んでいるので汗で奪
はれた水分を補給したり、涼しく過ご
せるように体を冷やしたりする作用が
あります。また、利尿作用のあるカリウ
ムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水
分をしっかり排出して、体内の水分量
を調節してくれます。夏野菜を食べて
元気に夏を乗り切りましょう。



7月のお楽しみメニュー♪

- ☆わかめご飯
- ☆タンドリーチキン
- ☆ポパイサラダ でした！

7月のお楽しみメニューはなんと！！先生たちが考
えてくれました！色々なメニューの中から選ぶのにす
ごうで選んでくれましたよ！
次回のお楽しみメニューは9月です。お楽しみに☆