



献立名の前に付いている番号は、連絡ノートの食事量などを確認する際にご利用下さい



\* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります  
 また、材料も天候の影響や価格の変動などにより変更する場合があります  
 \*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります



**今月の予定**  
 2(水) すいか割り  
 5(土) 防災訓練  
 15:00~  
 27(日) 夏まつり  
 (阿波踊り)

◆今月の献立◆  
 8月も先月から引き続き『暑さに負けない身体をつくる』をテーマとした献立です。特にこの時期には食べる量が減ってしまう主食の「ごはん」は暑いときでも食べたいと思えるようなものを作ろうと思います。なぜならご飯やパン、麺などの主食は大切なエネルギー源です。野菜や肉、魚などももちろん大切な栄養がありそれぞれをバランスよく食べることが大切ですが、ごはんなどの炭水化物(糖質)は脳の働きには欠かせないものなのです。脳細胞は血液中の糖質(ブドウ糖)が主なエネルギー源なので脂肪やたんぱく質では脳は働いてくれません。そのため「ごはん」を食べる必要があるのです。朝食を食べないと脳が働くエネルギーが足りず、昼ごはんを食べるまで身体も脳もしっかりと動けません。『頭の良い子に育てるには朝食をしっかりと食べさせましょう』とはそのような理由からなのです。その上、子どもの脳は大人に比べて体重に占める割合が大きいので、エネルギーを大量に消費します。なので昼食もおかずばかりではなく、しっかりと主食も食べて元気に過ごせるような「ごはん」を作ろうと思っています。

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	22	火	① ねぎ塩豚丼	② モロヘイヤのお浸し	③ えのきとトマトの味噌汁	①♡ トライフル ② ●牛乳	七分米・豚肉・塩麴・長ねぎ・人参・万能ねぎ・にんにく・レモン 玉ねぎ・白ごま・EPA・もやし・油揚げ・トマト・貝割れ菜・煮干 えのき草・小麦粉・牛乳・生クリーム・みかん缶・キウイ・バナナ・桃
2	23	水	① ごはん	② きのこズッキーニのポン酢炒め ③ キャベツと枝豆のごま和え	④ 豆腐と大葉の味噌汁	①▲■ サラダマカロニ ② 麦茶	七分米・鶏肉・しめじ・舞茸・ズッキーニ・玉ねぎ・人参・ゆめいづち・EPA 万能ねぎ・キャベツ・枝豆・トマト・もやし・白ごま・きび糖・大葉 豆腐・大根・煮干し・かぼちゃ・きゅうり・インゲン・マヨネーズ・オリーブ油
3	24	木	① 冷やしきつねうどん	② ジャガ芋の煮っころがし ③ 焼きなすとトマトのサラダ		①■ インディアトースト ② ●牛乳	干しうどん・油揚げ・人参・わかめ・キャベツ・干し椎茸・万能葱 きゅうり・なす・豚肉・オクラ・トマト・もやし・生姜・かつお・長葱 じゃが芋・食パン・ピーマン・赤ピーマン・チーズ・マッシュルーム・カレー粉・玉ねぎ
4	25	金	① いり飯 (徳島県郷土料理)	② 茄子と鶏肉のおろし煮 ③ きゅうりの漬け物	④ 里芋と舞茸の味噌汁	① マーラーカオ ② ●牛乳	七分米・ササゲ・油揚げ・ごぼう・人参・長ねぎ・コシヒカリ・干椎茸 すだち・きび糖・なす・鶏肉・アスパラ・鶏肉・ピーマン・赤ピーマン・大根 きゅうり・里芋・舞茸・青梗菜・小麦粉・重曹・練乳・卵・油・牛乳
5	19	土	① ごはん	② かじきの味噌焼き ③ わかめときゅうりの酢の物	③■ キャベツと豚肉の味噌汁	①♡ 果物 ② お菓子 ③ ●牛乳	七分米・かき揚げ・かぼちゃ・アスパラ・長ねぎ・味噌・にんにく 白味噌・きび糖・わかめ・きゅうり・トマト・生姜・キャベツ・豚肉 玉ねぎ・しめじ・貝割れ菜・人参・花かつお・昆布・煮干し・バナナ
7	21	月	① タコライス	② メキシカンサラダ	③■ キャベツとオクラのスープ	① アーモンドクッキー ② ●牛乳	七分米・鶏挽肉・玉ねぎ・トマト・パプリカ・チーズ・パプリカ・きゅうり 人参・ウイパー・金時豆・とうもろこし・ピーマン・レモン・キャベツ・マッシュルーム オクラ・ピーマン・小麦粉・ココア・きび糖・アーモンド・バター・卵
8	29	火	① とうもろこしご飯	② 冬瓜と厚揚げの煮物 ③ きゅうりと大根のサラダ	④◆ あおさと卵の味噌汁	①■ 千草パン ② 牛乳	七分米・とうもろこし・冬瓜・厚揚げ・豚肉・みょうが・しめじ オクラ・人参・きゅうり・大根・トマト・鶏肉・貝割れ・ごま油・梅干し 塩麴・米酢・花鰹・あおさ・玉ねぎ・卵・小麦粉・ハム・パセリ・牛乳
9	30	水	① ガーリックライス	② ハニーマスタードチキン ③ ラタトゥイユ	④■ ほうれん草とじゃが芋のスープ	①♡ バナナココナッツケーキ ② ●牛乳	七分米・ココナッツバター・バナナ・鶏肉・パプリカ・粒マスタード・レモン・塩麴・なす ズッキーニ・赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・トマト・オリーブ油 オリーブオイル・じゃが芋・ピーマン・ゆめいづち・小麦粉・卵・ヨーグルト・バナナ・ココナッツ
10	31	木	① ごはん	② 鱈の南蛮漬け ③ かぼちゃのそぼろ煮	④ モロヘイヤと茄子の味噌汁	① ずんだ白玉 ② 緑茶	七分米・アジ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ズッキーニ・小麦粉・カレー粉・米酢 きび糖・かぼちゃ・長ねぎ・オクラ・舞茸・ゆめいづち・鶏肉・EPA なす・ミカド・油揚げ・万能葱・煮干し・枝豆・白玉粉・豆腐・砂糖
12	26	土	① ふりかけご飯	② ピーマンの肉詰め ③ キャベツとわかめの和風サラダ	④ さつまいもといんげんの味噌汁	① オレンジゼリー ② ●牛乳	七分米・鯉節・白ごま・青海苔・ピーマン・豚肉・卵・玉ねぎ・生姜 人参・わかめ・キャベツ・海苔・しらす・きゅうり・ごま油・米酢 さつまいも・いんげん・長ねぎ・しめじ・おろし・パプリカ・パプリカ・レモン
14	28	月	① 玄米入りごはん	② 回鍋肉(ホロウウ)	④ 大根とお麩の味噌汁	① 紅茶スコーン ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・キャベツ・豚肉・生姜・長ねぎ・ピーマン・赤ピーマン いんげん・ココナッツ・もやし・きゅうり・人参・ハム・万能ねぎ・白ごま 大根・麩・わかめ・小麦粉・紅茶・きび糖・バター・パプリカ・卵・牛乳
15	--	火	① 茄子とコーンの ミートピザ	② 海老ときゅうりのサラダ	③■ ミネストローネ	① 鮭と大葉の炒飯 ② 麦茶	小麦粉・オリーブ油・ドライ酵母・きび糖・パプリカ・ゆめいづち・玉葱・豚肉・トマト ピーマン・赤ピーマン・チーズ・ニンニク・パプリカ・海老・きゅうり・黄パプリカ・レモン パプリカ・かぼちゃ・じゃが芋・インゲン・キャベツ・ピーマン・七分米・鮭・大葉
16	--	水	①◆ 冷し中華	② 豆腐サラダ	③■ 冬瓜と枝豆のスープ	① おろしフルクトースト ② ●牛乳	中華麺・きゅうり・鶏肉・もやし・人参・卵・ニンニク・生姜・ごま油 白ごま・きび糖・豆腐・ハム・いんげん・わかめ・玉ねぎ・冬瓜 枝豆・しめじ・長ねぎ・昆布・食パン・おろし・牛乳・練乳・卵・バター
17	--	木	① 夏野菜のカレーライス	② グリーンサラダ	③■ ズッキーニときのこのスープ	① きび糖クッキー ② ●牛乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ニンニク・かぼちゃ・ゆめいづち・赤パプリカ ズッキーニ・ココナッツ・トマト・カレー粉・バター・アスパラ・胡瓜・パプリカ オリーブ油・貝割れ・牛肉・舞茸・えのき・小麦粉・きび糖・アーモンド
18	--	金	① 冷やし汁 (宮崎県郷土料理)	② 竹輪の海老風味揚げ ③ トマトとおかひじきの和えもの		① 桃のヨーグルトパウンド ② 麦茶	七分米・鱈・ミカド・豆腐・きゅうり・ごま・大葉・長葱・なす・生姜 味噌・竹輪・桜海老・小麦粉・米粉・卵・トマト・おろし・ゆめいづち・鶏肉 レモン・オリーブ油・きゅうり・桃・牛乳・ヨーグルト・生クリーム・パプリカ

**アレルギー対応が必要な食品を使用する献立**

- = 「飲用牛乳」
- ◆ = 「卵そのもの」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ♡ = 「バナナ」
- ▽ = 「魚卵」

※アレルギー対応は事前に  
 申し込みをして頂きます  
 対応が必要な場合は、クラス  
 担当へご相談下さい