



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

# 8月 こんだてひょう

\* 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

- 1(水) すいか割り
- 7(火) 防災訓練  
10:00~
- 26(日) 夏まつり  
(阿波踊り)

### ◆今月の献立◆

暑い日が続いています。7月、8月は『暑さに負けない身体をつくる』をテーマとした献立です。やはりなつになると特に主食の「ご飯」を食べる量が減る傾向にあります。暑いときも主菜となるおかずはしっかりと食べる子がほとんどなのですが、主食のごはんは食べる量が減りがちです。ごはんやパン、麺などの主食は大切なエネルギー源です。元気に夏を過ごしてもらうために野菜や肉、魚などとともに、ごはんなどの炭水化物(糖質)もしっかりと食べてもらえるように考えました。

また、糖質は脳の働きには欠かせないものです。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かない為「ごはん」を食べる必要があります。朝食を食べないと脳を動かすエネルギーが不足し、昼ごはんを食べるまで身体も脳もしっかりと動くことができません。夏でも子どもたちは外遊びが大好きです。暑さに負けず、午前中からプールや外遊びを楽しむには朝ご飯が必要となります。楽しく保育園で過ごすためにも朝食を食べて登園し、たくさん遊び、昼ごはんやおやつもしっかり食べて元気に夏を過ごせるようにしたいと思います。

### アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
1	22	水	① 豚しゃぶうどん	② かぼちゃの煮物	③ ◆ ■ ニラ玉スープ	① ■ そばめし ② 麦 茶	乾うどん・豚肉・きゅうり・人参・トマト・大根・もやし・万能ねぎ 干し椎茸・かぼちゃ・玉ねぎ・ニラ・えのき茸・卵・長ねぎ・生姜 白ごま・焼きそば麺・七分米・キャベツ・ピ-マン・青海苔・かつお節
2	23	木	① 枝豆ごはん	② 鶏肉とズッキーニの煮物 ③ もやしとわかめの和えもの	④ キャベツと舞茸の味噌汁	① ○ ◇ 乳ツッ フルツト-スト ② ● 牛 乳	七分米・枝豆・生姜・鶏肉・ズッキーニ・オクラ・人参・パプリカ・もやし わかめ・わら・糸みつ葉・ごま油・かつお節・キャベツ・舞茸・煮干し 米酢・長ねぎ・油揚げ・食パン・乳ツッ・卵・ハチミツ・きび糖・牛乳・バター 七分米・人参・エリンギ・豚肉・茄子・玉ねぎ・赤ピ-マン・舞茸・きび糖 生姜・きゅうり・もやし・万能ねぎ・竹輪・芽ひじき・エリンギ・大根 えのき茸・長ねぎ・煮干し・小麦粉・かぼちゃ・マ-ガリ-加-キ種
3	24	金	① 茄子と豚肉の甘辛丼	② きゅうりと竹輪の甘酢和え	③ モロヘイヤとえのきの味噌汁	① ○ かぼちゃクッキー ② ● 牛 乳	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・ゆめしほ・ズッキーニ 茄子・マツタケ・ニンニク・トマト・バター・チーズ・じゃが芋 イグツ・レモン・きゅうり・キャベツ・しめじ・パセリ・鶏肉・バナナ
4	25	土	① ○ 夏野菜の スパゲティナポリタン	② じゃが芋とトマトのサラダ	④ ■ キャベツと人参のスープ	① 果 物 ② お菓子 ③ ● 牛 乳	中華麺・きゅうり・もやし・人参・卵・鶏肉・ニンニク・生姜・米酢・ごま じゃが芋・ピーマン・長ねぎ・牛肉・ごま油・冬瓜・枝豆・しめじ 食パン・豚肉・玉ねぎ・マツタケ・トマト・加-粉-チ-ズ-バター・リンゴジュ-ス
6	20	月	① ◆ 冷し中華	② じゃが芋とピーマンの炒めもの	③ ■ 冬瓜と枝豆のスープ	① ■ ○ インディアトースト ② りんごジュ-ス	七分米・発芽玄米・鶏肉・生姜・ニンニク・片栗粉・茄子・オクラ・ごま もやし・きゅうり・大根・トマト・長ねぎ・米酢・きび糖・キャベツ おかひじき・ミカ-・煮干し・しめじ・素麺・万能ねぎ・干し椎茸
7	21	火	① 玄米入りごはん	② 鶏の唐揚げ ③ 焼き茄子サラダ	④ キャベツとおかひじきの味噌汁	① 素 麺 (7日：流し素麺)	七分米・雑穀米・冬瓜・豚肉・長ねぎ・人参・ゆめしほ・しめじ・ニンニク わかめ・きゅうり・トマト・ハム・生姜・ごま油・ごま・ニラ・鶏肉 春雨・玉葱・もやし・舞茸・昆布・小麦粉・バター・卵・ヨーグルト・乳ツッ
8	29	水	① 麻婆冬瓜丼	② わかめときゅうりの中華風サラダ	④ ■ 春雨スープ	① ○ ◇ 乳ツッ ヨ-グ ルケ-キ ② ● 牛 乳	七分米・豚肉・茄子・生姜・長ねぎ・ニンニク・いんげん・ニンニク・大根 人参・きゅうり・ズッキーニ・赤ピ-マン・リンゴジュ-ス・米酢・みかん・舞茸 ほうれん草・エリンギ・ゆめしほ・トマト・加-キ-玉ねぎ・じゃが芋・パ-リ
9	30	木	① ごはん	② 豚肉と茄子の煮物 ③ 千切り野菜のサワー漬け	④ ほうれん草ときのこの味噌汁	① フライドポテト ② ● 牛 乳	七分米・人参・パ-リ-油-ピ-マン-赤ピ-マン-キャベツ-玉葱-バ-タ ツツ-ニンニク-わら-わら-ハチミツ-黄パ-リ-金時豆-ウイン ター-レモン-ゆめしほ-牛乳-生クリーム-白玉粉-豆腐-スイカ-乳ツッ-バナ
10	31	金	① キャロットライス	② ○ 鶏肉とピ-マンのガ-リック炒め ③ メキシカンサラダ	④ ○ コーンクリームスープ	① フルーツ白玉 ② 緑 茶	七分米・豚肉・ズッキーニ・ニンニク・塩麹・ごま油・貝割れ・キャベツ・わかめ 生姜・人参・海苔・ツナ・きゅうり・枝豆・かぼちゃ・油麩・しめじ 万能ねぎ・長ねぎ・鱈・ミカ-・ごま・茄子・豆腐・大葉・昆布・鰹節
13	27	月	① ごはん	② 豚肉とズッキーニの塩麹焼き ③ キャベツとわかめの和風サラダ	④ かぼちゃと油麩の味噌汁	① 冷や汁 ② 麦 茶	七分米・ニンニク・わら・油-パ-リ-カレイ-レモン-ハチミツ-卵-片栗粉-茄子 ズッキーニ-かぼちゃ-人参-玉ねぎ-パプリカ-トマト-じゃが芋 キャベツ-とうもろこし-マツタケ-昆布-たらこ-かぶ菜-白ごま
14	28	火	① ガーリックライス	② ◇ 魚のレモンソース焼き ③ ラタトゥイユ	④ キャベツとじゃが芋のスープ	① ◎ たらこ菜めしおにぎり ② ほうじ茶	スパゲティ・牛肉・レタス・長ねぎ・ニンニク・わら・油・しめじ・茄子 舞茸・かぼちゃ・人参・ゆめしほ・きゅうり・ハム・マヨネ-ズ-トマト 卵・玉ねぎ・糸みつ葉・鶏肉・食パン・蜂蜜・フルーツドライフルーツ・バター 七分米・玉ねぎ・豚肉・ニンニク・トマト・レタス・チーズ・ゆめしほ・鶏肉 パ-リ-ガ-ス-わら-人参-オレンジ-レモン-パセリ-わら-油-かぶ かぶ菜-マツタケ-枝豆-寒天-桃-みかん-すいか-小豆-黒砂糖
15	--	水	① 牛肉とレタスの スパゲティ	② ▲ かぼちゃサラダ	③ ◆ ■ トマトと卵のスープ	① ○ 苺ミルクラスク ② ● 牛 乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・人参・ニンニク・かぼちゃ・ゆめしほ・赤パ-リ ズッキーニ-マツタケ-トマト-加-粉-バター-わら-レモン-ツツ-エリン ギ-大根-帆立水煮-小麦粉-卵-ア-モンド-粉-メ-プ ルツッ-バ-タ
16	--	木	① ○ タコライス	② 鶏肉とアスパラガスのサラダ	③ ■ かぶとマツタケのス-プ	① フルーツあんみつ ② 麦 茶	七分米・鰹節・ごま・青海苔・ピ-マン-豚肉-卵-玉ねぎ-生姜-人参 もやし-わら-ツナ-貝割れ菜-ごま油-米酢-じゃが芋-ごぼう 大根-豆腐-イグツ-長ねぎ-ツツ-ニンニク-ハチミツ-ゼラチン-生クリーム
17	--	金	① ○ 夏野菜のカレーライス	② きのことレタスのサラダ	③ 大根と帆立のス-プ	① ○ ◇ メ-プ ルア-モンド ケ-キ ② ● 牛 乳	七分米・鰹節・ごま・青海苔・ピ-マン-豚肉-卵-玉ねぎ-生姜-人参 もやし-わら-ツナ-貝割れ菜-ごま油-米酢-じゃが芋-ごぼう 大根-豆腐-イグツ-長ねぎ-ツツ-ニンニク-ハチミツ-ゼラチン-生クリーム
18	--	土	① ぶりかけごはん	② ◇ ピーマンの肉詰め ③ もやしときゅうりの和え物	④ ■ 豚 汁	① ○ はちみつレモンゼリー ② 麦 茶	七分米・鰹節・ごま・青海苔・ピ-マン-豚肉-卵-玉ねぎ-生姜-人参 もやし-わら-ツナ-貝割れ菜-ごま油-米酢-じゃが芋-ごぼう 大根-豆腐-イグツ-長ねぎ-ツツ-ニンニク-ハチミツ-ゼラチン-生クリーム