

令和5年8月の予定献立表

安謝こども園



パインの日

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をどとのえる(みどり)
1	火	あわごはん、レバーフライ、粉吹き芋 キャロットサラダ、もずくスープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ オートミールパンケー キ	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、ごま	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、もずく、たまね ぎ、こねぎ、パイナップル
2	水	カレーライス、フルーツヨーグルト、ミルク	むぎちゃ ビスケット オレンジゼリー	鶏肉、ヨーグルト、ゼラチン	米	たまねぎ、にんじん、もも缶、フルーツ、カクテル、バナナ
3	木	もずく丼、みそ汁、バナナ、ミルク	むぎちゃ メロンパン	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、強力粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ほうれんそう、 たまねぎ、バナナ
4	金	肉うどん いんげんの白和え オレンジ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、鮭	うどん、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、赤ピーマ ン、オレンジ、のり
5	土	にんじんにら丼、みそ汁、りんご、むぎちゃ	ミルク スティックパン	豚肉、卵、牛乳、ベーコン、チー ズ	米、じゃがいも、パン	にんじん、にら、はくさい、りんご、ピーマン、たまねぎ
7	月	ナスとトマトのスパゲティ、コーンスープ オレンジ	ミルク おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、チーズ、糸 かつお	スパゲティ、米	ナス、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、ニガナ、にんじん、レ タス、クリームコーン、オレンジ、のり
8	火	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き 小松菜のサラダ、みそ汁、りんご、ミルク	むぎちゃ 白玉きな粉団子	豚肉、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、じゃがいも、白玉粉	ゴーヤー、こまつな、にんじん、コーン、わかめ、りんご
9	水	あわごはん、白身魚フライタルタルソース ハンダマのサラダ、スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ 焼きとうもろこし	白身魚、卵、鶏ささみ、牛乳、 油揚げ	パン、小麦粉、パン粉、米	ハンダマ、きゅうり、トマト、ほうれんそう、しめじ、もも、 ひじき、にんじん、こねぎ
10	木	あわごはん、オムレツ野菜あん 鶏サラダ、みそ汁、オレンジ	ミルク きなこパン	卵、鶏ささみ、牛乳、チー ズ	米、あわ、片栗粉、強力粉、は ちみつ	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、にんじん、黄ピーマン、 レタス、赤ピーマン、きゅうり、トマト、もやし、長ネギ、オ レンジ
12	土	すき焼き丼、みそ汁、りんご、むぎちゃ	ミルク 蒸しパン	牛肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、麩、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、ナス、りんご、
14	月	あわごはん、魚のピカタ、ポテトサラダ コンソメスープ、オレンジ	ミルク お好み焼き	白身魚、卵、粉チーズ、ヨーグ ルト、牛乳、あずきあん	米、あわ、小麦粉、じゃがい も、白玉粉、さつまいも、ごま	にんじん、コーン、グリーンピース、キャベツ、しめじ、パイ ン
15	火	あわごはん、魚のパン粉焼き マカロニサラダ、コンソメスープ、パイナップル、ミ ルク	むぎちゃ きなこココアのラス ク	鮭、粉チーズ、卵、牛乳、きな 粉	米、あわ、パン粉、マカロニ、 じゃがいも、食パン	きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、オレンジ
16	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え すいか、ミルク	むぎちゃ ジュースおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、スイカ、ひじき、にら
17	木	あわごはん、焼き肉 スパサ、かぼちゃスープ、りんご ミルク	むぎちゃ パースデーケーキ	牛肉、牛乳	米、あわ	のり、ブロッコリー、トマト、きゅうり、レタス、かぼちゃ、 いんげん、オレンジ
18	金	あわごはん、白身魚のケチャップ煮 南蛮サラダ、中華スープ、パイナップル、ミルク	むぎちゃ じゃがいもガレット	白身魚、焼き豚、豆腐、牛乳、 チーズ	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	きゅうり、もやし、レタス、トマト、モロヘイヤ、えのき、オ レンジ
19	土	鳥豆腐カレー、コンソメスープ、オレンジ、ミ ルク	むぎちゃ ジャムパン	豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム	米、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、オクラ、りんご、ブロッコリー、パイ ン、きゅうり、レタス
21	月	タコライス、ヨーグルトのサラダ かぼちゃのスープ	むぎちゃ はちみつケーキ	合いびき肉、とけるチーズ、 ヨーグルト、牛乳、煮干し	米、さつまいも	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、かぼちゃ、に んじん、バナナ
22	火	冷やし中華、鶏のから揚げ、りんご、ミルク	むぎちゃ おにぎり	卵、ハム、鶏肉、牛乳、しらす	中華めん、片栗粉、米、ごま	きゅうり、トマト、スイカ、こまつな、のり
23	水	あわごはん、ちくわの磯辺焼き 豚肉とチンゲン菜の中華炒め みそ汁、パイナップル、ミルク	むぎちゃ ヨーグルトパイ	焼きちくわ、豚肉、牛乳、ゼラ チン、ヨーグルト、生クリーム	米、あわ、片栗粉	あおのり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、し いたけ、だいこん、もやし、パイナップル、いちごジャム
24	木	あわごはん、豆腐ハンバーグ 人参シリシリ、みそ汁、オレンジ、ミルク	むぎちゃ 大学芋	豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコ ン、牛乳	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、長ネギ、ひじき、にんじん、へちま、しめじ、オ レンジ、とうもろこし
25	金	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー 山海和え、イカ墨汁、パイナップル、ミルク	むぎちゃ チンビン	豚肉、豆腐、卵、いか、牛乳	米、あわ、片栗粉、小麦粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、はくさい、オクラ、長ネ ギ、乾しいたけ
26	土	鶏照焼き丼、スープ、りんご、むぎちゃ	ミルク アガラサー	鶏もも、牛乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、強力粉	キャベツ、にんじん、りんご、レタス
28	月	ハヤシライス、ツナサラダ、オレンジ、ミルク	むぎちゃ 焼き芋	牛肉、ツナ水煮缶、牛乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、ブロッコリー、オ レンジ
29	火	豚丼、みそ汁、りんご、ミルク	むぎちゃ せんべい バナナ	豚肉、牛乳	米	たまねぎ、にんじん、にら、だいこん、りんご、バナナ
30	水	弁当	むぎちゃ バナナケーキ	卵	小麦粉	バナナ
31	木	グファン(あわごはん)、ラフテー シマナーチャンプルー、ウシル(汁物)、パイ ン	むぎちゃ クジムチ	三枚肉、豆腐、ツナ、牛乳、き な粉	米、あわ、いもくず粉、黒糖	こまつな、からしな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パイ ン

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <夏バテ予防>

夏は暑いからといって冷たいものとりすぎには注意が必要です。

冷たいものをとりすぎると、内臓が急に冷やされて消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢や夏バテを引き起こす原因となってしまう。また、ジュースやアイスなど冷たくて甘いものにはたくさん砂糖が含まれており、冷たい状態では甘さを感じにくく、気づかないうちにたくさん摂取してしまいます。

夏野菜の多くは体の熱を逃してくれたり、体内の水分量を調整してくれる作用があります。普段から水分の多い夏野菜や果物などを食べて元気に過ごせるからだづくりをしていきましょう。

