

# 令和4年8月の予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	チキンカレー、フルーツヨーグルト ミルク	むぎちゃ カルピスゼリー	鶏肉、ヨーグルト、卵、牛乳、豆 腐、きな粉	米、じゃがいも、白玉粉	たまねぎ、にんじん、もも缶、キウイ
2	火	焼きそば、ブロッコリーのおかか和え スープ、フルーツ、ミルク	むぎちゃ メロンパン	豚肉、卵	中華麺、米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、 ブロッコリー、焼きのり
3	水	あわごはん、レバーフライ キャロットサラダ、みそ汁、フルーツ フルーツ、ミルク	むぎちゃ はちみつケーキ	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも 、ごま、強力粉、砂糖、はち みつ	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、オレンジ
4	木	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリー、ゆし豆腐、フルーツ ミルク	むぎちゃ ミニどら焼き	さば、しらす、卵、牛乳、煮干 し、ゆし豆腐	米、あわ、じゃがいも、さつま いも、ごま	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、こまつな、黄ピーマン、 りんご
5	金	あわごはん、ゴーヤーのロールフライ 小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ ホットドッグ	豚肉、チーズ、卵、かつお節、 牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、 じゃがいも	ゴーヤー、にんじん、こまつな、コーン、たまねぎ、みず な、スイカ、レーズン
6	土	オムライス、キャベツサラダ、フルーツ ミルク	むぎちゃ ハムチーズサンド	鶏肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、オレンジ
8	月	あわごはん、オムレツ野菜あん 春雨サラダ、わかめスープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ にんじんカップケーキ	卵、焼き豚、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ HM粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのき、黄ピーマン、 こまつな、きゅうり、わかめ、長ネギ、オレンジ
9	火	ハヤシライス、ポリポリサラダ フルーツ	むぎちゃ 白玉きな粉団子	牛肉、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉、	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、黄ピーマン きゅうり、こまつな、パイナップル、レーズン
10	水	沖縄そば、白和え、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、りんご、ひじき、にら
12	金	お弁当	ミルク せんべい			
13	土	三色丼、アーサ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ ポテトサンド	豚ひき肉、卵、豆腐、牛乳	米	からしな、あおさ、たまねぎ、りんご
15	月	あわごはん、クレープイリチー ウサチ小(グー)、イカ墨汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ ミルクもち	豚肉、さつま揚げ、イカ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、片栗粉、 さつまいも、ごま	こんが、こまつな、きゅうり、長ネギ、にんじん、乾いた け、パイナップル
16	火	あわごはん、ハンバーグ マセドアンサラダ、オニオンスープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ ジャムサンド	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛 乳、ベーコン、チーズ	コッパン、パン粉、米 じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、セロリオレ ンジ
17	水	あわごはん、鶏の照焼き アーサ入りウカライリチー みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ オートミールクッキー フルーツ	鶏もも、おから、豚ひき肉、豆 腐、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、あおさ、にんじん、もやし、へちま、パイ ナップル
18	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) ナイム(果物)、ミルク	むぎちゃ クジムチ	三枚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛 乳、きな粉	米、あわ、さつまいも、いもく ず粉、砂糖	こまつな、からしな、にんじん、キャベツ、スイカ
19	金	パン、鶏グラタン、サラダ、スープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	ささみ、牛乳、ヨーグルト 豆腐	米、あわ、マカロニ、小麦粉、 じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、 コーン、こまつな、オレンジ
20	土	ゴーヤー丼、みそ汁、フルーツ、ミルク	むぎちゃ フレンチトースト	豚肉、卵、牛乳	米、さつまいも	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、なす、オレンジ
22	月	野菜ゴロゴロキーマカレー ピーチヨーグルト、ミルク	むぎちゃ ボンデリング	牛ひき肉、豚ひき肉、ヨーグル ト、牛乳、卵	米、じゃがいも、オートミール、 ごま	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、もも缶、か ぼちゃ、オレンジ
23	火	冷やし中華、チキンの揚げ フルーツ、ミルク	むぎちゃ おにぎり	卵、ロースハム、鶏もも肉 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、焼きのり
24	水	あわごはん、ちくわの磯辺焼き チンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	むぎちゃ メロンパン風スコーン	ちくわ、豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、コーンフ レーク	青のり、チンゲンサイ、えのき、しいたけ、にんじん、こま つな、パイナップル、バナナ
25	木	あわごはん、魚のホイル焼き ポテトサラダ、野菜スープ、フルーツ ミルク	むぎちゃ 焼きとうもろこし	鮭、とけるチーズ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、トマト、キャバ ツ、オクラ、オレンジ、とうもろこし
26	金	あわごはん、鶏の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ ミルク	むぎちゃ 揚げパン	鶏むね肉、ヨーグルト、レ バー、大豆、牛乳、かつお節	パン、じゃがいも、米、ごま	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、わかめ、りんご、 しそ
27	土	マーボー茄子丼、中華スープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ サンドウィッチ	豚ひき肉、卵、牛乳	米、片栗粉	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、こまつな、長ネギ、オレ ンジ
29	月	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー ポーク、もずくの酢の物、みそ汁 フルーツ、ミルク	むぎちゃ お好み焼き	豚肉、豆腐、卵、あさり、牛乳、 糸かつお、ウインナー	米、あわ、お好み焼き用粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、 だいこん、長ネギ、りんご、キャベツ、コーン
30	火	あわごはん、 白身魚フライタルソース キャベツ炒め、みそ汁、フルーツ、ミルク	フルーツ コーンフレークインミル ク	白身魚、卵、ロースハム、豆 腐、牛乳、納豆	米、あわ、小麦粉、パン粉、ご ま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こまつな、オレ ンジ、こねぎ、焼きのり
31	水	あわごはんおにぎり、焼き肉、ウインナー フレッシュ野菜、コーンスープ フルーツ、ミルク	むぎちゃ パースディケーキ	豚肉、牛乳	米、あわ、さつまいも	焼きのり、ブロッコリー、トマト、きゅうり、レタス、キャバ ツ、コーン缶、たまねぎ、スイカ

作成:管理栄養士 幸正 直子

## “旬(しゅん)”のものを食べましょう ~夏野菜編~

8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから『野菜の日』と制定されています。夏に収穫を向かえる夏野菜には、暑い時期に必要な栄養素がたっぷり入っています。体を冷やす働きがあったり、疲れた体を回復させてくれる働き、食欲増進させる効果や、紫外線から守る働きなど、今のわたしたちに必要な栄養がたくさん含まれています。特に沖縄で育てる野菜は、太陽と土の力のおかげで緑が濃くて栄養価は抜群!旬のもの、地域のものを選びながらたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

