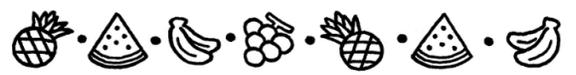


8月予定献立表



令和6年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	木	鶏肉じゃが・もやしの和え物 あさりと玉ねぎのみそ汁・メロン	鶏もも肉・ハム・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	人参・玉ねぎ・いんげん もやし・わかめ チンゲン菜・メロン	じゃがいも・砂糖 ごま	鮭フレーク	豆乳・お菓子	牛乳 ゆでとうもろこし
2	金	豚肉と昆布の炒め煮・おくらのおかか和え 納豆と里芋のみそ汁・バナナ	豚肉・かつお節 ひきわり納豆・脱脂粉乳	人参・刻み昆布・おくら きゅうり・小松菜・ねぎ バナナ	ごま油・砂糖 冷凍里芋	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	土	ハニースパイシーチキン・かぼちゃサラダ トマトたっぷりラタトゥイユ風スープ・オレンジ	鶏もも肉・おから ベーコン・大豆水煮缶	かぼちゃ・きゅうり・コーン トマト・なす・玉ねぎ ズッキーニ・オレンジ	はちみつ・片栗粉 マヨネーズ・砂糖	キャンディチーズ	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
4	日							
5	月	なすミートスパゲティー・チキンナゲット 豆サラダ・おくらスープ・メロン	豚ひき肉・脱脂粉乳・いんげん豆 粉チーズ・大豆水煮缶・ハム 冷凍チキンナゲット	なす・玉ねぎ・人参・おくら きゅうり・コーン・わかめ メロン	スパゲティー・小麦粉・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ 三温糖	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	火	肉コーンコロッケ・あさりと玉ねぎのみそ汁 レタス・ほうれん草ともやしの塩磯和え	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・冷凍あさりむき身	玉ねぎ・コーン・レタス・もやし ほうれん草・刻みのり・なす えのきたけ・チンゲン菜	じゃがいも・油 小麦粉・パン粉	ひじきご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	水	カレーチーズオムレツ・マカロニサラダ 野菜スープ・ごましお・みかん缶	卵・粉チーズ・脱脂粉乳 牛乳・豚ひき肉・ハム ベーコン	ピーマン(緑・赤・黄)・人参 コーン・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・みかん缶	じゃがいも・油・ごま マカロニ・マヨネーズ	レタス	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
8	木	ミートローフ・豆腐とチンゲン菜のみそ汁 コールスローサラダ・キウイフルーツ	豚ひき肉・鶏ひき肉 脱脂粉乳・かにかま 木綿豆腐	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ 人参・きゅうり・コーン・キウイ チンゲン菜・えのきたけ	片栗粉 マヨネーズ	ピラフ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
9	金	鮭のサラダ焼き・きんぴらごぼう なす入り大豆汁・ふりかけひじき・オレンジ	鮭・豚ひき肉・大豆水煮缶 木綿豆腐・脱脂粉乳	グリーンコーン缶・いんげん 人参・ごぼう・コーン・玉ねぎ ひじき・ゆかり・オレンジ	マッシュポテト 油・ごま油・砂糖	トマト	麦茶・お菓子	牛乳 焼きもろこしおにぎり
10	土	厚揚げのそぼろあん・トマトのツナ和え 大根とわかめのかきたま汁・バナナ	厚揚げ・鶏ひき肉 ツナ缶・卵	玉ねぎ・人参・えのきたけ トマト・きゅうり・わかめ 大根・ねぎ・バナナ	片栗粉・砂糖	かぼちゃの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	日	山の日	<h3>生活リズムをととのえましょう!</h3> <p>お盆休み期間は、生活時間がぐずれてしまいがちです。就寝時間や起床時間が遅くなったり、食事の時間がずれたりして、生活リズムが乱れてしまいます。普段の時とかわらない時間に起きて、朝食をきちんととり、生活リズムをととのえましょう。</p>					
12	月	振替休日						
13	火	お盆休み						
14	水	お盆休み						
15	木	お盆休み						
16	金	夏野菜のキーマカレー・たまごサラダ フライドポテト・福神漬け・牛乳・黄桃缶	豚ひき肉・卵 脱脂粉乳・牛乳	トマト・玉ねぎ・なす・ズッキーニ ピーマン(緑・赤・黄)・福神漬け 冷凍ミックスベジタブル・黄桃缶	マヨネーズ・油 冷凍フライドポテト	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	ポッキンアイス
17	土	豚丼・なめたけ豆腐・ひじきの炒り煮 おくらとさつまいのみそ汁・オレンジ	豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ なると・脱脂粉乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・なめたけ・ひじき いんげん・おくら・オレンジ	片栗粉・砂糖 さつまいも	ゆでとうもろこし	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	日							
19	月	コーン入りクラムチャウダー・野菜のツナサラダ ポイルウィンナー・ミニトマト・すいか	冷凍あさりむき身・牛乳 脱脂粉乳・ウィンナー ツナ缶	コーン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム缶 ミニトマト・すいか	じゃがいも ごまドレッシング	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	火	冷やしただぬきうどん・煮玉子・春巻き 鶏ささみと野菜のたっぷり和え・メロン	かまぼこ・卵 冷凍春巻き・鶏ささみ	きゅうり・刻みのり キャベツ・人参・メロン	ゆでうどん・天かす 砂糖・油・ごまドレッシング	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 マヨコーンパン風マフィン
21	水	肉豆腐・ほうれん草のナムル・健骨納豆 里芋とわかめのみそ汁・バナナ	豚肉・焼き豆腐・脱脂粉乳 ハム・ひきわり納豆 しらす干し	玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ ほうれん草・もやし・人参 切干大根・わかめ・バナナ	砂糖・ごま油 冷凍里芋	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	木	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
23	金	うま塩レモン唐揚げ・カル鉄サラダ 五目がきたま汁・キウイフルーツ	鶏もも肉・ツナ缶 しらす干し・卵	小松菜・人参・ひじき チンゲン菜・玉ねぎ・人参 わかめ・キウイフルーツ	片栗粉・油・マヨネーズ ごまドレッシング	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
24	土	さわらの香りみそ焼き・なすの梅和え 豆乳汁・オレンジ	さわら・かつお節 豆乳	なす・きゅうり・人参・おくら 梅干し・玉ねぎ・チンゲン菜 えのきたけ・オレンジ	砂糖・ごま・ごま油	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	日							
26	月	みそ焼き肉・中華風冷奴・トマト わかめ卵スープ・グレープフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 卵	人参・玉ねぎ・ほうれん草 トマト・わかめ・ねぎ グレープフルーツ	ごま油・片栗粉	しらす入り菜飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	火	夏の豚汁・納豆野菜和え チーズ入りスクランブルエッグ・メロン	豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳 卵・チーズ・牛乳・ハム ひきわり納豆	トマト・ピーマン・ごぼう 玉ねぎ・キャベツ・小松菜 人参・もやし・メロン	糸こんにゃく 油・マヨネーズ	ヤンニョム風 ウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	水	さばの竜田揚げ・レタス・パスタサラダ じゃがいもとあさりのみそ汁・オレンジ	さば・ツナ缶 脱脂粉乳	レタス・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・いんげん オレンジ	唐揚げ粉・油・じゃがいも マヨネーズ・サラスパ	人参ご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
29	木	ローストチキン・たまごポテトサラダ・ミニトマト 野菜コーンスープ・キウイフルーツ	鶏もも肉・卵 ベーコン・豆乳	玉ねぎ・ミニトマト・キャベツ 冷凍ミックスベジタブル 人参・グリーンコーン缶・キウイ	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	ペパロンチーノ風 ブロッコリー	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
30	金	トマト入りマーボー豆腐・焼きギョーザ 野菜のナムル・バナナ・牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム 脱脂粉乳・冷凍ギョーザ 牛乳	人参・ねぎ・トマト・にら 小松菜・もやし・バナナ	ごま油・砂糖 片栗粉・ごま	チャーハン	麦茶・お菓子	カルピスゼリー
31	土	豚肉となすのなべしぎ・中華スープ いんげんのごまサラダ・鮭フレーク・パイン缶	豚肉・鶏ささみ・木綿豆腐 干しえび・鮭フレーク	なす・ピーマン・人参 いんげん・チンゲン菜 パイン缶	砂糖・ごま	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

冷たいおやつのとおり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘い物でおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまうこともあります。冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	423	356	488	471
たんぱく質(g)	21	18.9	19.5	19.5
脂質(g)	17.5	17.2	14.6	17.1
食塩(g)	1.7	1.6	1.5	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。