



## 令和6年8月 献立表



常食

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん ミートボール わかめとじゃこの炒りに ウエハース(3歳児以上)	もも	ウエハース	合ミンチ しらす干し かつお節 牛乳	米	青ピーマン たまねぎ 乾わかめ もも
2	金	ごはん とうふチャンプル あえもの/こまつな・はくさい みそしる/もやし チーズ(3歳児以上)	フルーチェ	チーズ	豆腐 ツナ缶 かつお節 牛乳	米 ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン 青ピーマン しいたけ こまつな はくさい にんじん もやし 葉ねぎ
3	土	ごはん やきとりどん キウイ		せんべい3	鶏肉 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ
5	月	混ぜご飯 さかなのさいきょうやき かぼちゃのあまに みそしる/こまつな・にんじん ウエハース(3歳児以上)	☆じゃがバター	ウエハース	魚 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	かぼちゃ こまつな にんじん
6	火	ごはん ぎゅうにくとこまつなのいためもの はるさめサラダ 牧場の朝(3歳児以上)	クッキー	ヨーグルト	牛肉 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ
7	水	ごはん ふたにくのしょうがやき きんぴら バナナ(3歳児以上)	バナナ /ビスケット	ビスケット	豚肉 牛乳	米 糸こんにゃく	たまねぎ ごぼう にんじん 青ピーマン しいたけ バナナ
8	木	やきそば ブロッコリー すましじる/ふ・こまつな オレンジ	スイカ	いちごヨーグルト	豚肉 牛乳	中華めん 麩	キャベツ にんじん もやし 青 ピーマン たまねぎ ブロッコ リー こまつな 葉ねぎ オレン ジ すいか
9	金	ごはん まあほうとうふ ほうれんそうのナムル ポーロ(3歳児以上)	コーンフレーク	ポーロ	豆腐 合ミンチ 牛乳	米 ごま油 とうもろこし	たまねぎ にんじん グリン ピース ほうれんそう もやし
10	土	木の葉うどん オレンジ		ビスコ	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん袋	とろろ昆布 ほうれんそう に んじん オレンジ
13	火	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ かぼちゃのバターやき ほうれんそうのスープ チーズ(3歳児以上)	バナナ	チーズ	白身魚 牛乳	米 じゃがいも 有塩バ ター	たまねぎ にんじん トマト加 工品 かぼちゃ ほうれんそう バナナ
14	水	ごはん にくじゃが じゃこのマリネふう とろけるゼリー(3歳児以上)	☆かぼちゃのきなこあえ	とろけるゼリー	牛肉 しらす干し 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 糸こんにゃく すりごま	たまねぎ にんじん いんげ ん かぼちゃ
15	木	ごはん あつあげとやさいのうまに ほうれんそうのあえもの キウイ(3歳児以上)	キウイ/スナックパン	スナックパン	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん 青ピーマン ごぼう ほうれんそう キウイフルーツ
16	金	ごはん とりにくのてりやき ツナサラダ すましじる/とうふ・わかめ せんべい3(3歳児以上)	クッキー /+ヨーグルト	せんべい3	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	米	キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ 葉ねぎ
17	土	ごはん 鮭そぼろどん バナナ		ウエハース	しろさけ 鶏卵 牛乳	米	たまねぎ にんじん えだまめ バナナ

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
19	月	ケチャップライス とりへのノルウェーふう あげともやしのごます せんべい2(3歳児以上)	ポーロ	せんべい2	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 すりごま	たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン
20	火	ごはん ツナととうふのつくねやき ひじきのにつけ みそしる/ほうれんそう・にんじん いちごヨーグルト(2歳児以上)	ビスケット	いちごヨーグルト	ツナ缶 豆腐 油揚げ 牛乳	米 パン粉	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき いんげん ほうれんそう
21	水	ごはん さかなのてりやきカレー風味 じゃがいもそぼろあんかけ すましじる/ふ・わかめ	キウイ	クッキー	魚 鶏ミンチ 牛乳	米 じゃがいも 麩	グリーンピース 乾わかめ 葉 ねぎ キウイフルーツ
22	木	ごはん やきにく きゅうりのちゅうかふうサラダ バナナ(3歳児以上)	☆水ようかん	スナックパン	牛肉 牛乳	米 ごま油 こしあん	たまねぎ 青ピーマン にんじん きゅうり セロリー バナナ 寒天
23	金	ごはん はっほうさい ポテトサラダ チーズ(3歳児以上)	オレンジ	チーズ	いか 豚肉 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	はくさい たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン しいたけ きゅうり スイートコーン オレンジ
24	土	イタリアンスパゲティ トマト		ポーロ	豚ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト
26	月	もみじごはん あつあげチャンプル アスパラのかつおあえ ヨーグルト(3歳児以上)	コーンフレーク	ヨーグルト	豚肉 厚揚げ かつお節 牧場の朝 牛乳	米	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ アスパラガス キャベツ
27	火	コッペパン しいたけとキャベツのチキン スープ すのもの/キャベツ・きゅうり プリン(3歳児以上)	プリン /ビスケット+チーズ	ビスケット	鶏肉 牛乳	コッペパン	キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり
28	水	ごはん こうやどうふのそぼろに じゃがいもソテー みそしる/えのき せんべい2(3歳児以上)	☆じゃがいもおやき /☆こまつなおやき	せんべい2	鶏ミンチ 牛乳 豚肉 焼き竹輪	米 じゃがいも プレミックス粉	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ 青ピーマン えのきたけ 葉 ねぎ こまつな
29	木	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ ポーロ(3歳児以上)	なし	ポーロ	まさば 油揚げ かつお節 牛乳	米	ねぎ だいこん にんじん いん げん なし
30	金	ごはん やながわふう ひじきのさんばいす オレンジ(3歳児以上)	トウモロコシ	オレンジ	牛肉 鶏卵 牛乳	米	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース ひじき きゅうり スイートコーン オレンジ
31	土	ごはん ぎゅうどん キウイ		クッキー	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ 葉ねぎ キウイフルーツ

・☆は手作りおやつです。

・おやつに毎回牛乳が付きます。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

平均エネルギー量

524kcal

平均タンパク質量

20.6g

## ●暑い夏を乗り越えましょう

夏も本番、毎日暑いですが、夏バテしていませんか？夏バテの原因として、食事が食べやすい麺類に偏っていることや、冷たい清涼飲料水の飲みすぎによるビタミンB1不足があげられます。また、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因になります。主食主菜副菜の食事バランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂り、夏に負けない体を作りましょう。

### 夏バテ防止におすすめの食べ物

☆香りの強いねぎ、たまねぎ、にんにく、にらなどの香味野菜 

香味野菜に含まれる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めます。

☆梅干し、柑橘類、お酢などの酸っぱい食べ物 

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

☆ねばねば野菜山芋、オクラ、モロヘイヤ 

ねばねば成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

### ビタミンB1を摂りましょう

ビタミンB1には皮膚粘膜を正常に保つ働きと、炭水化物・糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると口内炎ができたり、だるさや疲れがとれずに夏バテに繋がったりします。

白米は、ビタミンB1が豊富な糠の部分落としてしまうので、玄米や胚芽米の使用も効果的です。

水溶性で体内に長時間留めておけないので、毎日摂ることをおすすめします。

### ビタミンB1を多く含む食品



### ⚠️ 砂糖の摂りすぎに注意

冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなど糖分を多く含んだものを口にする機会が増える季節です。ジュースで水分補給をすると、水分だけではなく糖分もたくさん摂取してしまいます。

#### 砂糖を摂りすぎると...

- ・糖分が口に残り、虫歯になりやすくなる
- ・ジュースでお腹いっぱいになり、食事から他の栄養が摂りづらくなる
- ・栄養が偏ってしまい、だるさや疲れの原因になる
- ・甘いものに慣れてしまい、糖尿病などの生活習慣病に繋がりがやすくなる



### お好み焼き風オムレツ

【材料 1人前(3歳児)】

- ・豚ひき肉 10g
- ・キャベツ 30g
- ・かまぼこ 7g
- ・サラダ油 2g
- ・鶏がらスープの素 0.3g
- ・塩コショウ 0.2g
- ・卵 50g
- ・お好みソース 7.5g
- ・青のり 0.6g
- ・かつお節 0.6g

### かつお節が食欲をさそる!

- ①豚ひき肉、みじん切りしたキャベツとかまぼこをフライパンで炒める。
- ②①を鶏がらスープの素と塩コショウで味を付け、お皿に移し冷ます。
- ③冷ました②と卵をよく混ぜ、油を引き中火に熱したフライパンに流し込む。
- ④卵が固まってきたら半分に折り置く。
- ⑤固まったらお皿に移し、お好みソース、青のり、かつお節をトッピングし完成。

