

献立表

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
2	水	<<始業式>> りんごジュース ご飯・鮭の照り焼き・筑前煮 かぼちゃのすり流し・抹茶ミルクゼリー	鮭 どり肉 豆乳 牛乳	米 砂糖 薄力粉 サラダ油 ジャガイモ 片栗粉	りんごジュース にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん きぬきやれんこん 椎茸 かぼちゃ 抹茶	46 358	二色サンド 牛乳	143
3	木	五目うどん ジャガイモのたらこ和え にんじんプリン 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ たらこ ゼラチン たまご 牛乳 寒天	うどん 砂糖 ジャガイモ サラダ油 マヨネーズ	にんじん ごまつなごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	364	おにぎり 牛乳	173
4	金	玄米入りご飯 豚肉のなす巻き なつとう和え かき玉汁 きなこもち	豚肉 焼きわりの納豆 豆腐 たまご きな粉	米 玄米 薄力粉 はちみつ てんぷん 白玉もち 砂糖	なす 生姜 にんにく ごぼう れんそう にんじん チンゲンツァイ もやし だいこん 干し椎茸	390	バイクドポテト 牛乳	129
7	月	ご飯 豆腐入りメンチカツ ポイルキャベツ もやしのゴマ和え ジャガイモとにらのスープ 梨	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	米 パン粉 薄力粉 砂糖 ジャガイモ サラダ油 白ごま	にんじん なら 玉葱 キャベツ もやし きゅうり ごぼう 干し椎茸 なし	377	焼きそば 牛乳	177
8	火	発芽玄米入りご飯 いかの生姜焼き 卵の花煮 豚肉と冬瓜の味噌汁 ほうじ茶のブランジェ	いか おから 焼き竹輪 豚肉 白みそ 赤みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん 万能ねぎ しょうが ごぼう 干し椎茸 とうもろこし	357	ココア揚げパン 牛乳	171
9	水	季節のやさしい <おやつ>かぼちゃチップス ご飯 豚ヒレ肉の味噌漬け焼き ごまじゃこサラダ けんちん汁 りんごゼリー	豚ヒレ肉 赤みそ 油揚げ 豆腐 ゼラチン ジャコ 寒天	米油	かぼちゃ	54 307	バナナカップケーキ 牛乳	224
10	木	ぶどうパン なすとじゃが芋のグラタン フレンチサラダ かぼちゃとにんじんのポターージュ 巨峰	豚肉 チーズ 牛乳 生クリーム	ぶどうパン 薄力粉 ジャガイモ 米油 サラダ油	トマト ハセリ にんじん かぼちゃ なす にんく 玉葱 キャベツ きゅうり 巨峰	346	おにぎり鶏そぼろ 牛乳	186
11	金	玄米入りご飯 アジの南蛮漬け ジャガイモの甘辛煮 せんべい汁 オレンジゼリー	あじ 鶏肉 ゼラチン 寒天	米 玄米 てんぷん 砂糖 ジャガイモ 南部せんべい 米油 サラダ油	にんじん さやいんげん ごまつな 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ オレンジ ジュース	365	せんべい 冷凍みかん 牛乳	150
14	月	菜めし かじきのスティック揚げ ひじきのおかか和え 根菜のカレースープ 小豆ミルクゼリー	めかじき 削り節 ベーコン ゼラチン ひじき 寒天 牛乳	米 てんぷん ジャガイモ 砂糖 米油	ごまつな にんじん チンゲンツァイ しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	336	もちもちポテト 牛乳	163
15	火	鶏かやくご飯 ほうれん草入りたまご焼き 人参の塩昆布炒め みそ汁 甲斐路	油揚げ 鶏肉 たまご 白みそ 赤みそ 塩昆布	米 つきごん 砂糖 ジャガイモ ごま油 白ごま	にんじん さやえんどう ほうれん草 ごまつな ごぼう 玉葱 だいこん 甲斐路	335	野菜パンケーキ 牛乳	175
16	水	<おやつ>スティックジャムサンド 玄米入りご飯 豆腐の真砂揚げ 野菜の生姜醤油かけ あんかけ汁 角切り梨ゼリー	豆腐 ぎんぎん 塩揚げ たまご ゼラチン ジャコ 寒天	パン	いちごジャム	100 314	ふかし芋 甘辛大豆 牛乳	178
17	木	ミルクパン さばのグリルラタトゥウ 粉吹き芋 豆乳スープ ブルーン	まさば ベーコン 豆乳	ミルクパン 薄力粉 ジャガイモ マカロニ オリーブ油	トマト ハフリカ ピーマン ハセリ にんじん にんにく ツッキー なす 玉葱 コーン フルーン	339	ゆかりご飯 牛乳	166
18	金	黒豆ご飯 白身魚の野菜あんかけ 大根とわかめのごまみそ和え きのこ汁 ゴマだんご	黒豆 ホキ 白みそ わかめ	米 てんぷん 砂糖 こんにやく さといも 白玉もち 米油 ごま油 白ごま 片栗粉 醤油	にんじん さやえんどう ごまつな だいこん 椎茸 もやし しょうが ほうろく しょうが ごぼう しめじ えのきたけ	314	フレンチトースト 牛乳	175
19	土	<おやつ>ぶどうゼリー	寒天 ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース ぶどう	44		
24	木	魚介のトマトクリームスパゲティ 彩り野菜のサラダ 梨 牛乳	ベーコン エビ いかに さけ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 薄力粉 サラダ油 ターさつま芋	トマト ハセリ にんじん ハフリカ にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 梨	422	おはぎ (きなこ・ごま)	136
25	金	ご飯 月見つくね 青梗菜のゴマしょう油かけ 月見団子汁 巨峰	豆腐 鶏肉 たまご ずり卵 だし昆布	米 パン粉 砂糖 てんぷん さといも 白玉粉 白ごま	チンゲンツァイ にんじん 根みつば かぼちゃ しょうが ねぎ もやし しめじ 巨峰	370	マッシュマロクラッカー サンド 牛乳	128
28	月	栗ご飯 さんまの塩焼き 切干大根のサラダ 豚汁 柿	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	米 砂糖 さといも 板こんにやく くり 黒ごま ごま油	にんじん 切干しだいこん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ かき	354	きな粉クリーム サンド 牛乳	141
29	火	五穀ごはん 鶏のから揚げ おひたし きのこ豆腐のスープ レモンゼリー	あすき 鶏肉 豆腐 ゼラチン	米もち米 麦 あわきび 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖 米油 サラダ油	チンゲンツァイ にんじん ごまつな しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ レモン	347	シリアルバー 牛乳	149
30	水	<おやつ>スイートポテト 牛丼 野菜のゆかり和え みそ汁 カルピスかん	牛乳 生クリーム たまご	さつま芋 砂糖 パター		93 430	白玉ポンチ 牛乳	155

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
管理栄養士 鮎子奈緒美

夏の楽しい思い出ができましたか。今年は例年にはなく7月から暑い日が続きました。9月になっても日中は暑さが厳しいことが予想されます。引き続き熱中症にならないためにこまめに水分をとる事、やさいをたっぷり使ったバランスのよい食事と休息をしっかりととりましょう。また、運動会の練習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう。特にからだを動かすために必要な、米・パン・麺・シリアルなどの炭水化物は必ず食べるようにしましょう。

