



令和4年度(2022年度)

# 8月献立表

幼保連携認定こども園 明和幼稚園

日	曜	おやつ 10時	昼食		おやつ 15時	主な食材料
			飲み物	主食・副食		
1	月	チーズ	牛乳	ごはん・揚げシューマイ・もやしのナムル・ にら玉スープ・黄桃缶	ポテトパイ	チーズ・米・生乳・肉しゅうまい・もやし・人参・ほうれん草・ごま・にら・ 玉葱・卵・黄桃缶・ツナ・じゃが芋・マーガリン・餃子の皮
2	火	おせんべい	ジョア	ハヤシライス・厚焼き玉子・ツナサラダ・オ レンジ	きな粉プリン	星たべよ・米・ジョア・豚肉・マッシュルーム・玉葱・人参・厚焼き玉子・ ツナ・きゅうり・キャベツ・ごま・オレンジ・きな粉プリン
3	水	ヨーグルト和え	牛乳	パン(ジャム)・チキンポールトマトソース 煮・コールスローサラダ・ミニゼリー	チヂミ	パン・ヨーグルト・食パン・ジャム・生乳・チキンポール・いんげん・ マッシュルーム・じゃが芋・キャベツ・人参・かにかまちらし・ミニゼ リー・にら・しらす干し
4	木	ビスケット	牛乳	わかめごはん・かじきの煮付け・小松菜の ごま和え・味噌汁・フルーチェ	黒糖蒸しパン	マリービスケット・米・わかめごはんの素・生乳・かじき・小松菜・人 参・油揚げ・麩・わかめ・玉葱・フルーチェ・ホットケーキミックス
5	金	じゃがバター	牛乳	ごはん・ナス入り麻婆豆腐・かぼちゃ煮・マ カロニサラダ・バナナ	カクテルゼリー	じゃが芋・マーガリン・米・生乳・豆腐・豚肉・高野豆腐・なす・ねぎ・た けのこ・しいたけ・かぼちゃ・マカロニ・きゅうり・人参・ハム・バナナ・カ ルピス
6	土	おせんべい	牛乳	しょうゆラーメン・春巻き・スティックきゅう り・パン	たいやき	ソフトサラダ・中華麺・生乳・もやし・ほうれん草・卵・フィッシュソー セージ・春巻・きゅうり・パン・たいやき
8	月	きな粉マカロニ	牛乳	ごはん・鮭のチーズ焼き・ほうれん草のお 浸し・味噌汁・黄桃缶	フルーチェ	マカロニ・きな粉・米・生乳・鮭・チーズ・コーン・ほうれん草・人参・か つお節・里芋・ねぎ・油揚げ・黄桃缶・フルーチェ
9	火	クッキー	牛乳	ごはん・コロケ・フレンチサラダ・味噌汁・ グレープフルーツ	ワッフル	ちよぼちよぼクッキー・米・生乳・コーンコロケ・キャベツ・きゅうり・ハ ム・人参・なめこ・ねぎ・豆腐・グレープフルーツ・ワッフル
10	水	フルーチェ	牛乳	パン・クリームシチュー・春雨サラダ・フ ルーツゼリー	おにぎり	フルーチェ・生乳・バターロール・鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・グリーン ピース・春雨・きゅうり・ハム・ごま・フルーツカクテル缶・米・わかめ ごはんの素・焼きのり
11	木			<b>山の日</b>		
12	金	ふかし芋	牛乳	ごはん・鶏肉の照り焼き・ブロッコリーマヨ 和え・中華スープ・パン	原宿ドッグ	さつま芋・米・生乳・鶏肉・ブロッコリー・コーン・しいたけ・ねぎ・チンゲ ン菜・人参・パン・原宿ドッグ
13	土	ポーロ	牛乳	スパゲティミートソース・じゃが芋といんげ んソテー・キャベツのスープ・ミニゼリー	バラエティー	たまごポーロ・スパゲティ・豚肉・人参・玉葱・しめじ・トマト・グリーン ピース・生乳・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・ミニゼリー
15	月	ごまトースト	牛乳	五目焼きそば・コーンサラダ・中華スープ・ チーズ	ババロア	食パン・マーガリン・ごま・焼きそば麺・豚肉・もやし・人参・キャベツ・ しいたけ・ピーマン・生乳・コーン・きゅうり・玉葱・豆腐・万能葱・チー ズ・ホイップクリーム
16	火	ビスケット	牛乳	チキントマトカレー・豆腐しゅうまい・もやし のナムル・パン	どうもろこし	五穀ビスケット・米・生乳・鶏肉・トマト・じゃが芋・玉葱・人参・豆腐しゅ うまい・もやし・ほうれん草・ごま・パン・コーン
17	水	りんごコンポート	牛乳	パン・白身魚フライ・ポテトサラダ・野菜 スープ・フルーツヨーグルト	いなり寿司	りんご・レーズンロール・生乳・白身魚フライ・じゃが芋・人参・きゅう り・ハム・キャベツ・玉葱・ベーコン・白桃缶・ヨーグルト・油揚げ・米・ご ま
18	木	クッキー	牛乳	ごはん・ミートローフ・人参の金平・コンソメ スープ・オレンジ	カリカリピザ	バタークッキー・米・生乳・牛肉・豚肉・玉葱・人参・芽ひじき・卵・れん こん・ごま・しいたけ・ほうれん草・オレンジ・餃子の皮・コーン・ツナ・ チーズ
19	金	バナナ	牛乳	ごはん(ふりかけ)・ほうれん草卵焼き・サイ コロサラダ・味噌汁・りんごコンポート	サンドパン	バナナ・米・ふりかけ・生乳・ほうれん草・かにかまちらし・人参・卵・ きゅうり・さつま芋・ハム・厚揚げ・えのき・みつば・りんご・食パン・ ジャム・マーガリン
20	土	おせんべい	牛乳	ピビンパ丼・わかめスープ・フルーツカク テル缶	プリン	ぼたぼた焼・米・生乳・牛肉・豚肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま・わ かめ・豆腐・ねぎ・フルーツカクテル缶・プリン
22	月	クラッカーサンド	牛乳	サラダうどん・つけ汁・ブロッコリーのごま 和え・フルーツヨーグルト	大学芋	天然酵母クラッカー・ジャム・うどん・生乳・わかめ・人参・ツナ・鶏肉・ かまぼこ・ブロッコリー・ごま・黄桃缶・ヨーグルト・さつま芋
23	火	ポーロ	牛乳	豚丼・ほうれん草と白菜のお浸し・味噌汁・ バナナ	牛乳寒天	たまごポーロ・米・生乳・豚肉・玉葱・しらたき・ほうれん草・白菜・人 参・油揚げ・かつお節・豆腐・バナナ・りんご
24	水	きな粉ヨーグルト	牛乳	パン・ハンバーグ・コールスローサラダ・ コーンスープ・オレンジ	スパゲティナポリタン	ヨーグルト・きな粉・ツイストパン・生乳・牛肉・豚肉・玉葱・人参・卵・ キャベツ・ハム・コーンクリーム・オレンジ・スパゲティ・ピーマン・フィ ッシュソーセージ
25	木	おせんべい	牛乳	ごはん・鶏のからあげ・中華サラダ・味噌 汁・フルーツゼリー	どうもろこしのおやき	ソフトサラダ・米・生乳・鶏肉・キャベツ・きゅうり・人参・なす・万能葱・ 油揚げ・洋梨缶・豆腐・コーンクリーム・卵・コーン・ねぎ
26	金	ほりほりきゅうり	牛乳	ごはん・さばの味噌煮・もやしのごま和え・ すまし汁・パン	フライドポテト	きゅうり・米・生乳・さば味噌煮・もやし・人参・油揚げ・ごま・麩・しめ じ・万能葱・パン・じゃが芋
27	土	クッキー	牛乳	五目焼きそば・さつま芋煮・豆腐スープ・ チーズ	ババロア	ちよぼちよぼクッキー・焼きそば麺・豚肉・もやし・人参・キャベツ・ピー マン・生乳・さつま芋・わかめ・豆腐・チーズ・ババロア
29	月	カリカリトースト	牛乳	ごはん・厚揚げ味噌炒め・ほうれん草のご ま和え・わかめスープ・ミニゼリー	お好み焼き	食パン・マーガリン・米・生乳・厚揚げ・れんこん・ねぎ・ピーマン・豚 肉・ごま・ほうれん草・人参・えのき・わかめ・しいたけ・玉葱・ミニゼ リー・卵・キャベツ・じゃが芋・青さのり・かつお節
30	火	おせんべい	牛乳	ごはん・たらのケチャップあんかけ・マカロ ニサラダ・味噌汁・黄桃缶	お麩ラスク	ハッピーターン・米・生乳・まだら・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・マカロ ニ・きゅうり・ハム・わかめ・豆腐・黄桃缶・麩・マーガリン
31	水	りんごコンポート	牛乳	パン・タンドリーチキン・かぼちゃサラダ・豆 スープ・季節の果物(梨)	おにぎり	りんご・食パン・生乳・鶏肉・ヨーグルト・かぼちゃ・きゅうり・ハム・キャ ベツ・玉葱・人参・じゃが芋・ベーコン・大豆・季節の果物・米・かつお おなか・焼きのり

## 今月の平均栄養給与量

1号 エネルギー:449kcal たんぱく質:18.8g 脂質:15.2g カルシウム:229mg 鉄:1.5mg 食塩相当量:1.9g
2号 エネルギー:538kcal たんぱく質:20.9g 脂質:18.0g カルシウム:272mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:2.0g
3号 エネルギー:453kcal たんぱく質:16.6g 脂質:14.9g カルシウム:233mg 鉄:1.3mg 食塩相当量:1.6g



※ 献立は都合により変更になることがあります。  
 ※1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつの提供になります。

夏バテ・熱中症予防をしよう!!

## <夏バテ予防の食事>

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒酸味がさっぱりして食べやすくなる

## <水分補給で熱中症予防を>

熱中症は夏の暑い日さしの下で激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こるこ  
 ともあります。この時期は汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょ  
 う。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるよう  
 にばに置いておくのもいいですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するな  
 ど、環境への注意も必要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的  
 にとりいれましょ

## <あま〜い飲み物に注意!>

角砂糖にすると、コップ1杯(200ml)の飲み物にはこんなに砂糖が隠れています  
 (□・・・角砂糖4g)

- ・乳酸飲料(カルピスなど).....約8個 □□□□□□□□
- ・果汁飲料.....約6個 □□□□□□
- ・炭酸飲料(コーラ・サイダーなど).....約5個 □□□□□
- ・スポーツドリンク.....約3個 □□□

ジュースのとり過ぎは、虫  
 歯や肥満にもつながります。

