献　立　予　定　表

(令和６年８月)　　城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。
※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献　立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	豚丼　にんじんしりしり　果物	ごはん もち麦 豚肉 人参 玉ねぎ しらたき 生姜汁 醤油 砂糖 みりん ツナ缶 油 卵 塩 だしの素 こしょう 片栗粉 キウイ	とうもろこし	527	19.4	18.3	1.44
2	金	ごはん　中華スープ　チャプチェ 中華きゅうり　果物	ごはん 青菜 玉ねぎ 豆腐 鶏ガラスープの素 醤油 塩 こしょう 春雨 豚こま肉 酒 ピーマン 人参 みりん オイスターソース 砂糖 ごま油 きゅうり 酢 オレンジ	お麸のラスク	523	16.8	16.1	1.45
3	土	ごはん ミートボール ポテトサラダ 果物		ジャムサンド	594	16.9	15.8	2.09
4	日							
5	月	五目うどん　しゅうまい　枝豆　果物	乾麺 豚肉 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 醤油 みりん だしの素 しゅうまい トマト 枝豆 バナナ	クリームパン	590	20.1	17.1	1.84
6	火	パン　パンプキンスープ　チキンのトマト煮 ブロッコリーともやしのおかか和え　果物	食パン パンプキンポタージュ 牛乳 鶏胸肉 小麦粉 油 玉ねぎ しめじ ホールトマト缶 ケチャップ 塩 こしょう もやし ブロッコリー 削り節 醤油 プチトマト キウイ	わかめおにぎり	575	26	14.1	2.56
7	水	ごはん　みそ汁　さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物　果物	ごはん 大根 麩 青菜 だしの素 みそ サバ 醤油 酒 生姜汁 片栗粉 油 高野豆腐 人参 干し椎茸 だし汁 砂糖 めんつゆ オレンジ	ゼリー	544	19.3	15.9	1.64
8	木	ドライカレー　ひじきのナムル　果物	ごはん 押し麦 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 カレー粉 ソース トマト水煮缶 カレールー 砂糖 サラダ油 ゆで卵 干しひじき きゅうり もやし コーン缶 酢 醤油 ごま油 すいか	バナナパンケーキ	591	16.3	18.6	1.19
9	金	ごはん　みそ汁　チンジャオロース かぼちゃのサラダ　果物	もやし 油揚げ だしの素 みそ 豚肉 砂糖 卵白 ピーマン たけのこ 油 オイスターソース 酒 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 片栗粉 かぼちゃ きゅうり ハム マヨネーズ 塩 こしょう オレンジ	アイス　せんべい	556	15.8	17.6	2.4
10	土	ごはん みそ汁 からあげ コールスローサラダ 果物		ヨーグルト	544	21.5	17.5	1.73
11	日	山の日						
12	月	振替休日						
13	火	ハヤシライス(麦ご飯) ブロッコリーのめんつゆ煮　果物	ごはん 押し麦 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 トマトの水煮缶 コンソメ ケチャップ ハヤシルー ブロッコリー ツナ缶 めんつゆ 生姜 バナナ	ヨーグルト	527	19.7	11.9	1.32
14	水	ごはん みそ汁 アジフライ ほうれん草とコーンのソテー　果物	ごはん キャベツ 玉ねぎ 豆腐 だしの素 みそ アジフライ 油 ほうれん草 コーン しめじ 塩 こしょう バナナ	菓子	579	15.4	16.6	2
15	木	ごはん みそ汁 納豆 ひじきの五目煮 果物	じゃがいも 玉ねぎ 生わかめ だしの素 みそ 納豆 たれ 干しひじき 油揚げ 人参 こんにゃく しいたけ 砂糖 醤油 サラダ油 キウイ	ステックパン	470	13.5	12.2	1.96
16	金	三色どんぶり　マカロニサラダ　果物	ごはん もち麦 鶏挽き肉 醤油 みりん 砂糖 酒 油 キャベツ 塩 こしょう マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ オレンジ	プリン	587	18.4	20.2	1.37
17	土	カレーライス みそ汁 マカロニサラダ 果物		菓子	651	17.8	17.6	2.36
18	日							
19	月	肉みそうどん　切り干し大根のスープ さつまいもの甘煮　果物	乾麺 もやし きゅうり トマト 豚挽き肉 人参 しいたけ 玉ねぎ ピーマン 油 醤油 砂糖 みりん みそ 片栗粉 切り干し大根 えのき チンゲンサイ 鶏ガラスープの素 塩 こしょう さつまいも バナナ (かみかみメニュー)	お好み焼き	616	20.1	15.2	1.86
20	火	夏野菜カレー　ごぼうサラダ　果物	ごはん 押し麦 じゃがいも 人参 玉ねぎ ナス 豚肉 ピーマン トマト カレールー サラダ油 ごぼう きゅうり ツナ缶 マヨネーズ 醤油 白すりごま 塩 こしょう キウイ (夏野菜カレー作り)	ハムサンド	584	18.7	18.7	1.95
21	水	ごはん　みそ汁　焼き鮭 なすとピーマンのみそ炒め　果物	ごはん 青菜 しめじ 厚揚げ だしの素 みそ 鮭 なす 玉ねぎ ピーマン(またはパプリカ) 豚肉 ごま油 砂糖 醤油 オレンジ	菓子	562	26.1	20.2	2.5
22	木	パン　コーンスープ カレーマリネ 大豆入りミートローフ　果物	食パン コーンポタージュ 牛乳 合挽肉 玉ねぎ 豆腐 水煮大豆 塩 こしょう パン粉 卵 砂糖 ケチャップ ソース キャベツ 人参 きゅうり 酢 サラダ油 塩 カレー粉 キウイ	鮭おにぎり	718	29.7	23.2	2.84
23	金	ごはん さつまけ からあげ 春雨サラダ 果物	ごはん 豆腐 鶏肉 人参 ごぼう ねぎ だしの素 みそ 鶏もも肉 生姜汁 酒 醤油 片栗粉 サラダ油 春雨 きゅうり カニかま 砂糖 酢 ごま油 オレンジ	ジャムサンド	588	26.1	14.5	2.35
24	土	ごはん みそ汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物		菓子	586	16.6	17.2	1.97
25	日							
26	月	冷やしサラダうどん 具だくさんがんもどき　果物	乾麺 きゅうり もやし ツナ缶 わかめ トマト めんつゆ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 干し椎茸 干しひじき ピーマン コーン缶 片栗粉 揚げ油 バナナ	ピザトースト	567	19.7	15.5	2.1
27	火	パン シチュー 白身魚のピカタ 野菜炒め 果物	ロールパン じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 シチューの素 白身魚 塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ パセリ キャベツ にら 油 鶏ガラスープの素 キウイ	しそひじきおにぎり	606	29.3	12.7	2.92
28	水	ごはん すまし汁 いわしの生姜煮 ひじき入り炒り豆腐 果物	ごはん オクラ えのき 卵 だしの素 塩 醤油 いわしの生姜煮 木綿豆腐 豚挽き肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 乾ひじき 油 砂糖 みりん 干し椎茸の戻し汁 オレンジ	ゼリー	513	20.4	13.7	1.74
29	木	マーボーなす丼　もやしの塩昆布和え 果物	ごはん もち麦 なす 豚挽き肉 玉ねぎ ピーマン 油 砂糖 みそ 醤油 鶏ガラスープの素 酒 片栗粉 もやし 青菜 ごま油 塩昆布 キウイ	アメリカンドック	523	16.7	16.1	1.02
30	金	ごはん みそ汁 筑前煮 切り干し大根のナポリタン風　果物	ごはん なす 玉ねぎ 油揚げ だしの素 みそ 大根 人参 里芋 鶏肉 ごぼう 絹さや いしいたけ 油 醤油 砂糖みりん 切り干し大根 ピーマン ベーコン ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう オレンジ	ココア蒸しパン	565	17.8	16	2.36
31	土	ごはん ミートボール ポテトサラダ 果物		ジャムサンド	594	16.9	15.8	2.09
				3-5児月間平均給与栄養量	573	20.3	16.4	2.00
						14.20%	25.80%	

8月31日は「やさいの日」

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。野菜をしっかり摂ることで水分補給にもつながります。ご家庭でもそんな旬の夏野菜を食べましょう！

暑い夏。。。『食欲ないなぁ・・・』 そんなときは！

暑いからと言って、麺やおにぎりだけでは元気が出ません。昔ながらの知恵を借りて、食欲が出ない時はこんな工夫をしてみませんか。

- **梅干しを使った料理**
- **喉ごしのいいねばねば食品**
- **香辛料やスパイスを活用**

消化を助けて食欲をUPさせてくれる食べ物を選んで、暑い夏を乗り切りましょう

こまめに水分補給をしよう

夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇いた時には、すでに水分不足の状態なのでのどが渇く前に飲みましょう。

冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう！

暑いと、つい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂り過ぎは、おなかを冷やし、様々なトラブルを招きます。特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因になるため注意しましょう。