

令和5年8月 予定献立表



miraiと〜びこども園

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 火	昼食	三色そばろ丼 みそ汁(なめこ・だいこん) きゅうりの塩昆布和え	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	たまご、とりひきにく みそ	にんじん、いんげん だいこん、なめこ、わかめ きゅうり、しおこんぶ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにゅう			
02 水	昼食	ロールパン(レーズン) かぼちゃのクリームシチュー ほうれん草のソテー もも缶	ロールパン こめこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん ほうれんそう、もやし ももかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	のり	しょうゆ	
03 木	昼食	御飯 かき玉汁(わかめ・みつば) さけの香りみそ焼き 小松菜の白和え	こめ かたくりこ さとう、ごま、ごまあぶら すりごま、さとう	たまご みそ、さけ とうふ	みつば、わかめ こまつな、にんじん	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、バナナ、パインかん		
04 金	昼食	ゆかりごはん みそ汁(豆腐・青菜) 豚しゃぶのごまだれ オレンジ	こめ、ごま ねりごま、さとう、すりごま	とうふ、みそ、あぶらあげ ぶたにく	チンゲンサイ キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが オレンジ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリン	ぎゅうにゅう			
05 土	昼食	焼きうどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
07 月	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・かぼちゃ) 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ	ロールパン かたくりこ、さとう ごまあぶら、さとう	とりにく ツナかん	かぼちゃ、たまねぎ マーマレードジャム きゅうり、きりぼしだいこん	ようふうだしのもと、しお しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
08 火	昼食	御飯 おくらスープ さばの塩焼き にんじんの卵炒め	こめ	とうふ さば たまご、ツナかん	えのきたけ、オクラ にんじん	ちゅうかだし、しお しお しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	ももゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
09 水	昼食	冷やし中華 豚肉となすのみそ炒め パイン缶	やきそばめん、さとう、あぶら、ごまあぶら さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	ハム ぶたにく、みそ	きゅうり、コーンかん なす、にんじん、ピーマン パインかん	しょうゆ、りんごす、ちゅうかだし さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
10 木	昼食	御飯 みそ汁(とうがん・あげ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ ごま、あぶら さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	とうがん、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
12 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
14 月	昼食	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	とりにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
15 火	昼食	豚炒め丼 中華スープ(豆腐・わかめ) パイン缶	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし	おかし	ぎゅうにゅう チーズ			
16 水	昼食	ミートスパゲティー キャベツのソテー もも缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーンかん ももかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
17 木	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) ツナとじゃが芋の煮物 スティックチーズ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら	とうふ、とうにゅう、みそ ツナかん チーズ	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
18 金	昼食	御飯 はるさめスープ(わかめ・コーン) マーボー豆腐 パイン缶	こめ はるさめ、ごま かたくりこ、ごまあぶら、さとう	とうふ、ぶたひきにく、みそ	えのきたけ、コーンかん、わかめ たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
19 土	昼食	ビビン麺 バナナ	うどん、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたひきにく	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
21 月	昼食	御飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏の塩昆布唐揚げ キャベツのゆかり和え	こめ あぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ とりにく	たまねぎ、モロヘイヤ しおこんぶ キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる さけ しょうゆ、しそふりかけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
22 火	昼食	ロールパン(黒糖) 豆乳スープ さけのムニエル かぼちゃサラダ	ロールパン バター、こむぎこ マヨネーズ	とうにゅう さけ	キャベツ、にんじん、しめじ かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ようふうだしのもと、しお しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
23 水	昼食	菜飯ごはん みそ汁(なす・あげ) 肉豆腐 オレンジ	こめ さとう	みそ、あぶらあげ やきとうふ、ぶたにく	なす、ねぎ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	ふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ミルククリームサンド	さとう、コーンスターチ、しょくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
24 木	昼食	冷やしかけうどん 鶏肉の海苔焼き もも缶	うどん、さとう かたくりこ、あぶら、さとう	あぶらあげ とりにく	ほうれんそう、にんじん きざみのり、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
25 金	昼食	中華丼 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) 金時豆の煮物	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお ちゅうかだし、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	マヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう しらすぼし、こなチーズ	あおのり		

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
26 土	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
28 月	昼食	きのこのスープスパゲティ キャベツの中華和え バナナ	スパゲティ、バター さとう、ごまあぶら	ベーコン ささみ	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん キャベツ、きゅうり バナナ	ようふうだしのもと、しょうゆ、しお、パセリ しょうゆ、さけ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう	しょうゆ	
29 火	昼食	御飯 とうがんのそぼろ汁 かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ かたくりこ さとう すりごま	とりひきにく かじき	とうがん しょうが ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごとチーズのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ	いちごジャム		
30 水	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マカロニ、マヨネーズ	ぶたにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、コーンかん	ハヤシルウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
31 木	昼食	ロールパン（レーズン） チキンビーンズ ひじきのマヨサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう マヨネーズ	とりにく、だいず ツナかん	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく ほうれんそう、ひじき パインかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリ しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			

★ 午前おやつは乳児クラス（もも組、すみれ組、きく組）のみの提供になります。

★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



夏バテに気をつけよう

夏になると、暑くて眠れずに寝不足になったり、冷房で体を冷やしたり、食欲がなく冷たいものばかり食べたりして、体の調子を崩しがちです。そのような体の状態を「夏バテ」と呼んでいます。

夏バテを防ぐには…

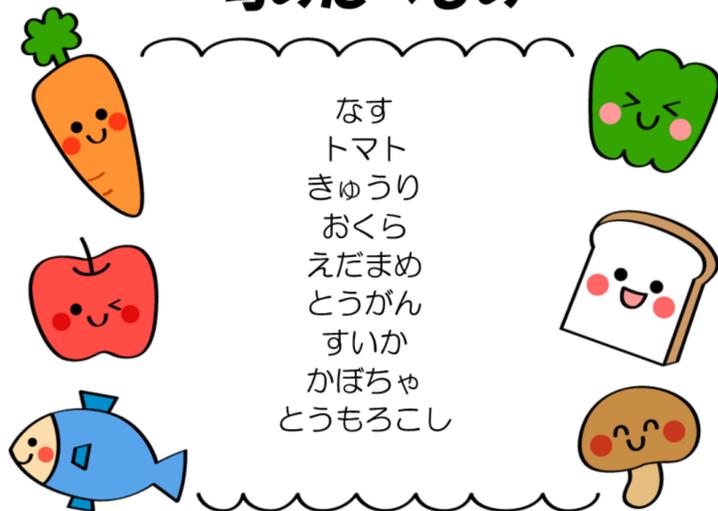
- 睡眠を十分にとること
- 部屋を冷やしすぎないこと
- 栄養バランスのよい食事を心がけること

*夏に旬を迎える野菜は、暑さでほてった体を冷やしたり、消化を助けたりして夏の暑さに負けない体を作ってくれるといわれています。

引用：汐文社 「旬ってなに？季節の食べもの 夏」

しゅん

旬のたべもの



なす
トマト
きゅうり
おくら
えだまめ
とうがん
すいか
かぼちゃ
とうもろこし

8月にモロヘイヤを今年度初めて提供します。
お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。

今月の
おすすめレシピ

杏仁豆腐



<材料>

牛乳	200ml
砂糖	14~20g
アガー	6g
バニラエッセンス	数滴
みかん缶	} 合わせて 150g
パイナップル缶	
黄桃缶 など	



<作り方>

- ① 砂糖とアガーをよく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を火にかけて沸騰直前まで温めたら、よくかき混ぜながら①を加える。
- ③ ②にバニラエッセンスを加えてさらに混ぜ、バットに流し入れて冷やし固める。
- ④ 果物缶は食べやすい大きさにカットする。お好みで果物缶のシロップを残しておく。
- ⑤ ゼリーが冷えたらひし形にカットして、④と合わせる。

<一口メモ>

果物はお好みで、生の果物でもよいです。アガーは海藻やマメ科の種子を原料にした凝固剤です。ゼラチンと寒天の間くらいの食感で、常温でも溶けないので扱いやすいです。

バニラエッセンスはなくてもよいです。給食では使用していませんが、アーモンドエッセンスを加えると本格的な杏仁豆腐の風味に近づきますよ！