

8月の献立表



令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 ・豚も肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ごま油 中華あじ ・鶏ささみ きゅうり すりごま ・豚ひき肉 はるさめ もやし にんじん 中華あじ ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 470kcal 以 567kcal
2	金	(保育参加) 御飯 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 豆乳スープ	・米 ・鮭 パン粉 パセリ ・ブロッコリー にんじん コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 玉ねぎ しめじ 豆乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♥ベジポテ	未 418kcal 以 495kcal
3	土	御飯 豚肉の香味焼き なすの味噌炒め みそ汁	・米 ・豚も肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・豚ひき肉 なす ピーマン にんじん ・キャベツ 油揚げ わかめ にんじん	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜イハイ 以♪ぱりんこ	未 282kcal 以 434kcal
4	日				
5	月	(郷土料理:宮城県) 御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め きゅうりと炒り卵のサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏も肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ しょうが ・きゅうり にんじん ハム 卵 ごま油 ・豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ★ずんだケーキ	未 420kcal 以 511kcal
6	火	御飯 さわらのレモン照り焼き きんぴらごぼう 五目みそ汁	・米 ・さわら ・ごぼう にんじん ごま油 ・里芋 玉ねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 麩のラスク	未 463kcal 以 560kcal
7	水	御飯 厚焼き卵 ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 ・卵 干しいたけ にんじん 葉ねぎ ・豚ひき肉 ピーマン にんじん しめじ ・なす にんじん 里芋 玉ねぎ 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 437kcal 以 534kcal
8	木	御飯 マカロニチキングラタン キャベツの ベーコンドレッシング和え おくらスープ	・米 ・マカロニ 鶏も肉 玉ねぎ コーン マッシュルーム 牛乳 パン粉 とろけるチーズ ・キャベツ 小松菜 ベーコン オリーブ油 ・おくら にんじん わかめ 卵	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 489kcal 以 590kcal
9	金	御飯 あじのごまだれ焼き じゃが芋の干切り炒め 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・あじ ごま ・鶏ひき肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆そうめん	未 429kcal 以 522kcal
10	土	(希望保育) 御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐のふわふわ煮 みそ汁	・米 ・豚も肉 玉ねぎ ・高野豆腐 しいたけ にんじん 卵 みつば ・なす 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜イハイ 以♪ぱりんこ	未 266kcal 以 410kcal
11	日	(山の日🌄)			
12	月	(振替休日)			
13	火	(希望保育) 御飯 マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ 中華風コーンスープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・きゅうり にんじん もやし しらたき ハム ごま油 ・クリームコーン缶 干しいたけ にんじん 卵 白ねぎ 中華あじ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♪ヨーグルト 以のみ:トリック	未 408kcal 以 497kcal
14	水	(希望保育) 御飯 カレーの煮付け ブロッコリーのおかかマヨ和え 五目みそ汁	・米 ・カレー しょうが ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ ごま ・鶏も肉 木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 435kcal 以 539kcal
15	木	(希望保育) 御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 納豆和え みそ汁	・米 ・じゃが芋 にんじん 絹さや ・納豆 おくら にんじん かつお節 ・わかめ 玉ねぎ にんじん	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 448kcal 以 581kcal

16	金	(希望保育) 御飯 たらの生姜煮 れんこんのきんぴら なめこの味噌汁	・米 ・たら しょうが ・鶏ひき肉 れんこん ピーマン にんじん ・なめこ 大根 もやし 玉ねぎ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バターとうもろこしごはん	未 432kcal 以 522kcal
17	土	(希望保育) 御飯 豚肉の柳川風煮物 きゅうりと人参の昆布和え 麩のみそ汁	・米 ・豚も肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん 卵 ・きゅうり にんじん 塩昆布 ・麩 ほうれん草 えのき 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜イハイ 以♪ぱりんこ	未 217kcal 以 340kcal
18	日				
19	月	御飯 鶏すき かぼちゃの煮物 みそ汁	・米 ・鶏も肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 玉ねぎ えのき ・かぼちゃ ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 486kcal 以 605kcal
20	火	御飯 ☆ハンバーグ キャベツの昆布サラダ 鮭とほうれん草のミルクスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ケチャップ ウスターソース ・キャベツ にんじん 塩昆布 ごま油 ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 470kcal 以 565kcal
21	水	御飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしとニラの和え物 五目みそ汁	・米 ・高野豆腐 しいたけ にんじん 鶏ひき肉 みつば ・もやし にら にんじん 鶏ささみ ごま油 ・なす にんじん 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズマフィン	未 464kcal 以 571kcal
22	木	御飯 鶏肉の西京焼き しらたきのきんぴら風 ちくわのすまし汁	・米 ・鶏も肉 ・赤こんにやく しらたき 豚も肉 ごぼう にんじん ごま油 ・ちくわ 玉ねぎ にんじん えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 あたのしみXニュー	未 464kcal 以 555kcal
23	金	御飯 ☆えびフライ マセドアンサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・えびフライ ・じゃが芋 きゅうり にんじん ハム マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん トマトピューレ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 474kcal 以 601kcal
24	土	豚丼 ごぼうサラダ 野菜スープ	・米 豚も肉 玉ねぎ しょうが ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜イハイ 以♪ぱりんこ	未 262kcal 以 430kcal
25	日				
26	月	御飯 肉じゃが 小松菜のツナ和え 納豆汁	・米 ・豚も肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ しらたき 絹さや ・小松菜 にんじん ツナ ねりごま ・納豆 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 スイカ♪雪の宿	未 417kcal 以 549kcal
27	火	(保育参加) 御飯 さわらの塩麹焼き キャベツと油揚げの炒め煮 豆腐のみそ汁	・米 ・さわら 塩麹 ・キャベツ 油揚げ ・木綿豆腐 しめじ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 460kcal 以 559kcal
28	水	カレーライス トマトマリネ 春雨スープ バナナ	・米 鶏も肉 たまねぎ にんじん じゃが芋 カレールウ ウスターソース ケチャップ ・トマト 玉ねぎ パセリ ・チンゲン菜 コーン ハム 春雨 ・バナナ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 あたのしみXニュー	未 472kcal 以 569kcal
29	木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 ・厚揚げ 豚ひき肉 えのき にんじん 玉ねぎ ・おくら かまぼこ 刻みのり ・玉ねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 443kcal 以 527kcal
30	金	☆ミートスパゲッティ ミモザサラダ ズッキーニのスープ	・スパゲッティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・鶏ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ にんじん	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ツナひじきチャーハン	未 445kcal 以 564kcal
31	土	御飯 なすとピーマンのなべしぎ 切干大根の旨煮 麩のすまし汁	・米 ・豚も肉 なす ピーマン ・切干大根 油揚げ にんじん ・麩 みつば えのき	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜イハイ 以♪ぱりんこ	未 228kcal 以 357kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。※は新しく取り入れたメニューです。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の8月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。

作成者	責任者	保育主任	園長





8月の献立表 【中期】

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	木	お粥 鶏肉とパプリカの炒め煮 スープ	・米 ・鶏ささみ 赤ピーマン 黄ピーマン ・もやし 人参 ニラ	(am) 市販菓子 (pm) フレンチトースト 【食パン・卵黄・砂糖 牛乳】
2	金	お粥 鮭の照り焼き スティックブロッコリー 豆乳スープ	・米 ・鮭 ・ブロッコリー ・無調整豆乳 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のおやき 【じゃが芋・片栗粉】
3	土	お粥 鶏肉の味噌炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ピーマン ・なす わかめ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
4	日			
5	月	お粥 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 トマト きゅうり ・キャベツ 人参 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm) ずんだケーキ 【枝豆・小麦・ ベーキングパウダー・砂糖】
6	火	お粥 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ・さわら 玉ねぎ もやし ・かぼちゃ ほうれん草 人参	(am)市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩・牛乳・砂糖】
7	水	お粥 卵焼き みそ汁	・米 ・卵黄 ピーマン ・なす 麩 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm) バナナ
8	木	お粥 マカロニグラタン風 わかめスープ	・米 ・マカロニ 小麦粉 牛乳 ・わかめ 小松菜 キャベツ	(am)市販菓子 (pm) にんじん御飯 【米・人参】
9	金	お粥 たらとじゃが芋の煮つけ みそ汁	・米 ・たら じゃが芋 ・かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) そうめん
10	土	お粥 鶏肉と玉ねぎの炒め物 かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・卵黄 高野豆腐 なす	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
11	日	(山の日)		
12	月	(振替休日)		
13	火	かぼちゃお粥 マーボー豆腐 もやしスープ	・米 かぼちゃ ・鶏むね肉 木綿豆腐 ・もやし 人参 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
14	水	お粥 カレーの照り煮 みそ汁	・米 ・カレー ・玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
15	木	お粥 肉じゃが 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 人参 ・納豆 わかめ 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
16	金	お粥 たらとピーマンの煮物 みそ汁	・米 ・たら ピーマン ・もやし 大根 人参	(am) 市販菓子 (pm) おかかお粥 【米・かつお粉】
17	土	お粥 卵とじ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 卵黄 きゅうり ・ほうれん草 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子

18	日			
19	月	お粥 鶏すき みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 木綿豆腐 ・大根 玉ねぎ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)ステックポテト 【じゃが芋】
20	火	お粥 ハンバーグ ミルクスープ	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・牛乳 ほうれん草 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 【人参・砂糖】
21	水	お粥 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・高野豆腐 鶏ささ身 ニラ ・なす もやし 麩	(am)市販菓子 (pm)チーズ蒸しパン 【粉チーズ・小麦粉・ ベーキングパウダー・砂糖】
22	木	お粥 鶏肉の炒め煮 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・小松菜 人参 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)わかめお粥 【米・わかめ】
23	金	お粥 トマト煮込み スープ	・米 ・鶏ささみ きゅうり トマトピューレ 玉ねぎ ・人参 じゃが芋 ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 【りんご・砂糖】
24	土	鶏丼 スティックきゅうり スープ	・米 鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
25	日			
26	月	お粥 ツナと小松菜の煮びたし みそ汁	・米 ・ツナ 小松菜 人参 ・納豆 麩 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子とスイカ
27	火	お粥 さわらとキャベツの旨煮 豆腐のみそ汁	・米 ・さわら キャベツ 木綿豆腐 わかめ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)豆乳蒸しパン 【小麦粉・砂糖・無調整豆乳・ ベーキングパウダー】
28	水	お粥 鶏の照り焼き トマトスープ	・米 ・鶏むね肉 ・トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参	(am)市販菓子 (pm)マカロニきな粉 【マカロニ・きな粉】
29	木	お粥 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏むね肉 枝豆 ・かぼちゃ 玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	金	ミートうどん ズッキーニの煮物	・うどん 鶏むね肉 トマトピューレ ・ズッキーニ ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) ひじきお粥 【米・ひじき】
31	土	お粥 なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 なす ピーマン ・麩 ほうれん草 もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子

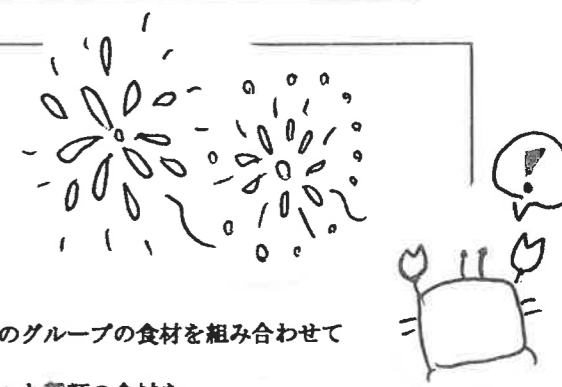


【離乳食上手な栄養バランスのとり方】

食品の3つ（三食群）のグループを意識して作ってみましょう。

- ① 主食のグループ（黄色のグループ：脳や体の動く力になる食べ物）
ごはん・じゃがいも・パン・パスタ・うどん・マカロニなど
- ② 主菜のグループ（赤色のグループ：筋肉や血液などをつくる食べ物）
魚・肉・大豆・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳など
- ③ 副菜のグループ（緑色のグループ：体の調子を整える食べ物）
野菜・果物・海藻（わかめなど）など

・バランスよく離乳食を作るにはメニューを主食・主菜・副菜に分けて、3つのグループの食材を組み合わせる食べさせることが大切になってきます。
・月齢や赤ちゃんの成長とともに食べられる食材の種類を少しずつ増やし、様々な種類の食材をまんべんなく使ってみてください。



作成者	責任者	保育主任	園長



8月の献立表 【後期】

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	木	御飯 豚肉とパプリカの炒め煮 スープ	・米 ・豚ひき肉 赤ピーマン 黄ピーマン ・もやし 人参 ニラ	(am) 市販菓子 (pm) フレンチトースト 【食パン・卵・砂糖 牛乳】
2	金	御飯 鮭の照り焼き スティックブロッコリー 豆乳スープ	・米 ・鮭 ・ブロッコリー ・無調整豆乳 玉ねぎ しめじ	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のおやき 【じゃが芋・片栗粉】
3	土	御飯 鶏肉の味噌炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ピーマン ・なす わかめ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
4	日			
5	月	御飯 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 トマト きゅうり ・キャベツ 人参 じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) ずんだケーキ 【枝豆・小麦・ ベーキングパウダー・砂糖】
6	火	御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ・さわら 玉ねぎ もやし ・かぼちゃ ほうれん草 人参	(am) 市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩・牛乳・砂糖】
7	水	御飯 卵焼き みそ汁	・米 ・卵 ピーマン ・なす 里芋 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)バナナ
8	木	御飯 マカロニグラタン風 わかめスープ	・米 ・マカロニ 小麦粉 牛乳 ・わかめ 小松菜 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) にんじん御飯 【米・人参】
9	金	御飯 たらとじゃが芋の煮つけ みそ汁	・米 ・たら じゃが芋 ・かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) そうめん
10	土	御飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・卵 高野豆腐 なす	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
11	日	(山の日)		
12	月	(振替休日)		
13	火	かぼちゃ御飯 マーボー豆腐 もやしスープ	・米 かぼちゃ ・豚ひき肉 木綿豆腐 ・もやし しいたけ 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
14	水	御飯 カレーの照り煮 みそ汁	・米 ・カレー ・玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm)市販菓子
15	木	御飯 肉じゃが 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 人参 ・納豆 わかめ 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
16	金	御飯 たらとピーマンの煮物 みそ汁	・米 ・たら ピーマン ・もやし 大根 人参	(am) 市販菓子 (pm) おかか御飯 【米・かつお粉】
17	土	御飯 卵とじ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 卵 きゅうり ・ほうれん草 玉ねぎ わかめ えのき	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子

18	日			
19	月	御飯 鶏すき みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 木綿豆腐 ・大根 玉ねぎ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)ステーキポテト 【じゃが芋】
20	火	御飯 ハンバーグ ミルクスープ	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・牛乳 ほうれん草 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 【人参・砂糖】
21	水	御飯 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・高野豆腐 鶏ささ身 しいたけ ニラ ・なす もやし 里芋	(am)市販菓子 (pm)チーズ蒸しパン 【粉チーズ・小麦粉・ ベーキングパウダー・砂糖】
22	木	御飯 豚肉の炒め煮 すまし汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・小松菜 えのき かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)わかめ御飯 【米・わかめ】
23	金	御飯 ポークビーンズ スープ	・米 ・豚ひき肉 きゅうり トマトピューレ 大豆 ・人参 じゃが芋 ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 【りんご・砂糖】
24	土	鶏丼 スティックきゅうり スープ	・米 鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
25	日			
26	月	御飯 ツナと小松菜の煮びたし みそ汁	・米 ・ツナ 小松菜 人参 ・納豆 麩 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子とスイカ
27	火	御飯 さわらとキャベツの旨煮 豆腐のみそ汁	・米 ・さわら キャベツ 木綿豆腐 わかめ しめじ	(am)市販菓子 (pm)豆乳蒸しパン 【小麦粉・砂糖・無調整豆乳・ ベーキングパウダー】
28	水	御飯 鶏の照り焼き トマトスープ	・米 ・鶏むね肉 ・トマト 玉ねぎ じゃが芋 人参	(am)市販菓子 (pm)マカロニ きな粉 【マカロニ、きな粉】
29	木	御飯 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 豚ひき肉 枝豆 ・かぼちゃ 玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	金	ミートうどん ズッキーニの煮物	・うどん 鶏むね肉 トマトピューレ ・ズッキーニ ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) ひじき御飯 【米・ひじき】
31	土	御飯 なすとピーマンのみそ炒め すまし汁	・米 ・鶏むね肉 なす ピーマン ・切干大根 ほうれん草 もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子

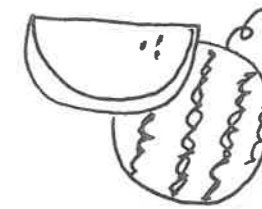
【離乳食上手な栄養バランスのとり方】

食品の3つ（三食群）のグループを意識して作ってみましょう。

- ① 主食のグループ（黄色のグループ：脳や体の動く力になる食べ物）
ごはん・じゃがいも・パン・パスタ・うどん・マカロニなど
- ② 主菜のグループ（赤色のグループ：筋肉や血液などをつくる食べ物）
魚・肉・大豆・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳など
- ③ 副菜のグループ（緑色のグループ：体の調子を整える食べ物）
野菜・果物・海藻（わかめなど）など

・バランスよく離乳食を作るにはメニューを主食・主菜・副菜に分けて、3つのグループの食材を組み合わせる食べさせることが大切になってきます。

・月齢や赤ちゃんの成長とともに食べられる食材の種類を少しずつ増やし、様々な種類の食材をまんべんなく使ってみてください。



作成者	責任者	保育主任	園長

8月の献立表【完了】

令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 気ピーマン にんじん ごま油 <u>ブイヨン</u> ・豚ひき肉 はるさめ もやし にんじん たら <u>ブイヨン</u> ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 470kcal 以 567kcal
2	金	(保育参加) 御飯 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 豆乳スープ		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♥ベジポテ	未 418kcal 以 495kcal
3	土	御飯 豚肉の香味焼き なすの味噌炒め みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	(am) ハイハイ (pm) ♪野菜イハイ	未 282kcal 以 434kcal
4	日				
5	月	(郷土料理:宮城県) 御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め きゅうりと炒り卵のサラダ 野菜スープ	・鶏もも肉 じゃが芋 トマト 玉ねぎ しょうが ・きゅうり にんじん <u>鶏ささ身</u> 卵 ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ★ずんだケーキ	未 420kcal 以 511kcal
6	火	御飯 さわらのレモン照り焼き きんぴらごぼう 五目みそ汁	・ごぼう にんじん ごま油	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 麩のラスク	未 463kcal 以 560kcal
7	水	御飯 厚焼き卵 ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 437kcal 以 534kcal
8	木	御飯 マカロニチキングラタン キャベツの ペーコンドレッシング和え おくらスープ	・キャベツ 小松菜 <u>鶏ささ身</u> オリーブ油	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 489kcal 以 590kcal
9	金	御飯 あじのごまだれ焼き じゃが芋の千切り炒め 豆乳入りかぼちゃみそ汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆そうめん	未 429kcal 以 522kcal
10	土	(希望保育) 御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐のふわふわ煮 みそ汁		(am) ハイハイ (pm) ♪野菜イハイ	未 254kcal 以 328kcal
11	日	(山の日🌄)			
12	月	(振替休日)			
13	火	(希望保育) 御飯 マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ 中華風コンソースープ	・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・きゅうり にんじん もやし しらたき <u>鶏ささ身</u> ごま油 ・クリームコーン缶 干しいたけ にんじん 卵 白ねぎ <u>ブイヨン</u>	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♪ヨーグルト	未 408kcal 以 497kcal
14	水	(希望保育) 御飯 カレーの煮付け ブロッコリーのおかかマヨ和え 五目みそ汁	・カレー しょうが	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ハイハイ	未 435kcal 以 539kcal
15	木	(希望保育) 御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 納豆和え みそ汁		(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 ♪野菜せんべい	未 448kcal 以 581kcal

16	金	(希望保育) 御飯 たらの生姜煮 れんこんのきんぴら なめこの味噌汁		・たら しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バターとうもろこしごはん	未 432kcal 以 522kcal
17	土	(希望保育) 御飯 豚肉の柳川風煮物 きゅうりと人参の昆布和え 麩のみそ汁			(am) ハイハイ (pm) ♪野菜イハイ	未 217kcal 以 340kcal
18	日					
19	月	御飯 鶏すき かぼちゃの煮物 みそ汁			(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フライドポテト	未 486kcal 以 605kcal
20	火	御飯 ☆ハンバーグ キャベツの昆布サラダ 鮭とほうれん草のミルクスープ		・キャベツ にんじん 塩昆布 ごま油	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 470kcal 以 565kcal
21	水	御飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしとニラの和え物 五目みそ汁		・もやし たら にんじん 鶏ささみ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズマフィン	未 464kcal 以 571kcal
22	木	御飯 鶏肉の西京焼き しらたきのきんぴら風 ちくわのすまし汁		・赤こんにやく しらたき 豚もも肉 ごぼう にんじん ごま油 ・鶏もも肉 玉ねぎ にんじん えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 ☆たのしみメニュー	未 464kcal 以 555kcal
23	金	御飯 ☆えびフライ マセドアンサラダ 大豆のトマトスープ		・ <u>白身フライ</u> ・じゃが芋 きゅうり にんじん <u>鶏ささ身</u> マヨネーズ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 474kcal 以 601kcal
24	土	豚丼 ごぼうサラダ 野菜スープ		・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが ・ごぼう きゅうり <u>鶏ささ身</u> マヨネーズ ごま	(am) ハイハイ (pm) ♪野菜イハイ	未 262kcal 以 430kcal
25	日					
26	月	御飯 肉じゃが 小松菜のツナ和え 納豆汁			(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 スイカ ♪小魚せんべい	未 417kcal 以 549kcal
27	火	(保育参加) 御飯 さわらの塩麹焼き キャベツと油揚げの炒め煮 豆腐のみそ汁			(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 460kcal 以 559kcal
28	水	カレーライス トマトマリネ 春雨スープ バナナ			(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 たいのしみメニュー	未 472kcal 以 569kcal
29	木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁		・おくら <u>鶏ささ身</u> 刻みのり	(am) 牛乳 <u>小魚せんべい</u> (pm) 牛乳 ♪野菜せんべい	未 443kcal 以 527kcal
30	金	☆ミートスパゲッティ ミモザサラダ ズッキーニのスープ		・ブロッコリー <u>鶏ささ身</u> 卵 マヨネーズ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ツナひじきチャーハン	未 445kcal 以 564kcal
31	土	御飯 なすとピーマンのなべしぎ 切干大根の旨煮 麩のすまし汁			(am) ハイハイ (pm) ♪野菜イハイ	未 228kcal 以 357kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。※は新しく取り入れたメニューです。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の8月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※たいのしみメニューは、お友達の大好きなメニューです。

わんぱくだより

8月号 令和6年度 7月31日発行 調理

いよいよ夏本番！ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さが続いています。
夏は体力の消耗が激しいことに加えて、暑さで食欲が低下しがちになります。
しっかり食べて、休息をとり、体の変化に気を付けて元気に夏を乗り切りましょう。



熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応できないことで起こる頭痛や吐き気、異常な発汗などの症状の総称です。

予防のポイント

① 睡眠時間をたっぷりとる

② バランスのよい食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。

丈夫な身体をつくってくれます。

③ 適度な運動をしよう

人は汗をかくことで体温を調節しているため、汗をかく力を高めることが大切です。

④ こまめに水分補給をとりましょう

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響も受けやすいため、熱中症に特に注意しましょう。



からだの冷やしすぎに注意

暑い日が続き、どうしても大人に合わせて冷房の効かせすぎになりがちです。体が冷えすぎると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。

規則正しい生活リズムを守り、冷房を調節したり、温かいお風呂に入るなど配慮をしましょう。



夏に食欲増進する食事のとり方

食欲がないからと言って、食事量を減らすと栄養素が摂取できず、余計に症状が改善しません。栄養補給のためにも、食欲増進効果のある食材を上手に使うようにしましょう。

脳には食欲中枢があり、香や味、温度、視覚など五感で感じる刺激によって食欲を増進させることができます。

- ◆香…ねぎ、たまねぎ、スパイスなどを効かす
- ◆味…かんきつ類、酢、梅干しなどさっぱりした味にする
- ◆色…かぼちゃ、なす、きのこ、鮭などを組み合わせ彩りよくする



夏の疲れが残り、なんとなく不調なときこそ食事の見直しを！
食事は量より質を整えることで疲労回復につながります。

おすすめレシピ

鶏肉の塩じゃがトマト炒め(大人4人分)

- ・鶏もも肉…400g
- ・トマト…1/2個
- ・じゃがいも…1個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・おろししょうが…2g
- ・酒…小さじ2
- ・濃口しょうゆ…大さじ1/2
- ・塩…少々

- ① 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎ、じゃがいも、トマトは1cmの角切りにする。
- ② 鶏肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎの色が透き通ったら、じゃがいもを加える。
- ④ トマトを加えて炒め、最後に調味料を加えてサッと炒めて完成！

