

きゅうしよくだより

☆予定献立表☆ (材料の都合上献立を変更することがあります。)

令和6年8月1日

曜日	月	火	水	木	金
日付				1	2
副食	~夏バテにならない食事~ 食欲がなくて体がだるい…… 大人でもつらい夏バテですが、最近では子どもの夏バテも増えています。 夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。			はくさいのおかかあえ みそしる	しおらーめん くだもの
主食				かつどん	らーめん
10時のおやつ(未満児)				牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ				ばんせんべい・牛乳	せんべい・じょあ
主な使用食品(調味料等除く)	疲労回復に効く ビタミンB1 が豊富	たんぱく質 や ビタミンC が豊富	ビタミンC が豊富	とんかつ、卵、玉ねぎ、刻みのり、グリーンピース、白菜、水菜、人参、かつお節、木綿豆腐、あおさ、長ネギ、食パン、粉チーズ	人参、白菜、もやし、卵、玉ねぎ、マンマ焼き豚、ナルト、長ネギ、果物
行事	豚肉 うなぎ	枝豆 チーズ	オクラ トマト		
日付	5	6	7	8	9
副食	ころっけ はるさめさらだ みそしる	さけのむにえる きんちゃくのにも みそしる	ほしがたはんぱーぐ こーるすーさらだ こんそめすーぶ たなばたぜりー	とりのまつかぜやき ずっきーにとべーこんの いためもの すましじる	おべんとうのひ
主食	ごはん	ごはん	かわりごはん	ごはん	
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	いまがわやき・おちゃ	かぼちゃのけーき・牛乳	牛乳・くつきー	あいす	おかし・じゅーす
主な使用食品(調味料等除く)	コロッケ、キャベツ、春雨、ローズハム、海藻サラダ、きゅうり、いりごま、小松菜、卵、人参、今川焼	鮭、ミニトマト、五目市巻、こんにやくふのり、人参、大根、長ネギ、南瓜ピューレ、卵	ハンバーグ、玉ねぎ、しめじ、トマトピューレ、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、マカロニ、ウインナー、ほうれん草、ゼリー	鶏ひき肉、長ネギ、人参、卵、いりごま、ミニトマト、ズッキーニ、ベーコン、コーン、高野豆腐、わかめ、人参、干しいたけ、アイス	
行事					
日付	12	13	14	15	16
副食	ふりかえきゅうじつ	きぼうほいく (お弁当の日)	きぼうほいく (お弁当の日)	きぼうほいく (お弁当の日)	ひやしうどん くだものぜりー
主食					うどん
10時のおやつ(未満児)					牛乳・くらっかー
3時のおやつ					とうもろこし
主な使用食品(調味料等除く)					鶏肉、油揚げ、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ナルト、卵、小ネギ、果物ゼリー、とうもろこし
行事					
日付	19	20	21	22	23
副食	あげぎょうざ だいこんさらだ みそしる	さかなのふらい ほうれんそうとはくさいの いそべあえ すましじる	かれーらいす こりこりさらだ ぎゅうにゅう	なつやさいまーぼー もやしときゅうりの ちゅうかあえ ちゅうかすーぶ	わふうすばげてい はくさいとささみのすーぶ けーき
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	すばげてい
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	乳酸菌飲料・くつきー	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	おまんじゅう・おちゃ	いちごむしぱん・牛乳	せんべい・じゅーす	らすく・牛乳	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	餃子、ブロッコリー、ミニトマト、大根、人参、シーチキン、きゅうり、もやし、油揚げ、長ネギ、お饅頭	白身魚のフライ、卵、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、白菜、焼きのり、はんぺん、水菜、人参、長ネギ、イチゴピューレ	豚肉、人参、玉ねぎ、芋、グリーンピース、福神漬、きゅうり、大根、キャベツ、チーズ	鶏ひき肉、なす、ピーマン、パプリカ、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、春雨、ローズハム、いりごま、卵、長ネギ、フランスパン	ベーコン、しめじ、玉ねぎ、小松菜、刻みのり、白菜、人参、鶏ささみ、長ネギ、ケーキ
行事	1号認定2学期始園日				
日付	26	27	28	29	30
副食	とりつくね なっとうさらだ みそしる	さばのてりやき いなか みそしる	あげだしどうふ たまごのさんしよくさらだ みそしる	けちやぶいため かりかりさらだ こーんすーぶ	やきそば ちゅうかすーぶ くだもの
主食	ごはん	ごはん	とうもろこしごはん	ごはん	ちゅうかめん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	あげぱん・牛乳	よーぐるとあえ	くつきー・牛乳	おかし・おちゃ	せんべい・牛乳
主な使用食品(調味料等除く)	とりつくね、枝豆、チーズ、人参、ほうれん草、もやし、きゅうり、ローズハム、いりごま、引きわり納豆、なめこ、木綿豆腐、揚げパン	さば、ブロッコリー、ミニトマト、鶏肉、芋、人参、こんにやく、フキの水煮、油揚げ、玉ねぎ、長ネギ、黄桃間、白桃缶、ヨーグルト	絹厚揚げ、豚肉、大根、小松菜、しめじ、かまぼこ、小ネギ、卵、人参、きゅうり、レタス、焼くわ、わかめ、玉ねぎ、長ネギ、コーン、昆布	マカロニ、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、トマトピューレ、ワタンの皮、きゅうり、キャベツ、人参、コーン、クルトン、パセリ粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、豚肉、青のり、卵、ベーコン、長ネギ、果物
行事					

☆特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。

☆年齢により、献立が変更になることがあります。

☆土曜保育を希望する子は、お弁当持参になります。

☆天候不順や価格高騰などの影響により、メニューが変更になることがあります。