

令和7年8月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

朝からたんぱく質で良い眠りをサポート！

朝からたんぱく質を摂取し、日中に光を浴びると夜間に眠りのホルモンであるメラトニンが増加し、よい眠りにつながります。

スープにちょい足ししてみよう！

スープ(汁もの)はごはんにもパンにも合わせやすく、水分や塩分補給もできて熱中症予防にもなります。

・みそ汁+牛乳(奈良県の郷土料理 飛鳥汁) ・みそ汁+豆乳

普段のみそ汁に牛乳や豆乳をちょい足しするだけで簡単にたんぱく質がとれます。

・ウインナーのスープ+カット野菜 ・豆腐のみそ汁+カット野菜

カット野菜をちょい足しするとミネラルがとれます。

睡眠と食事

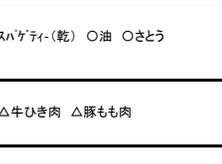
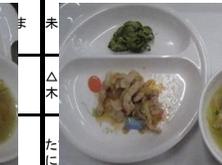
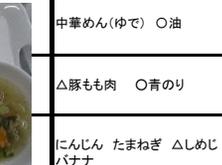
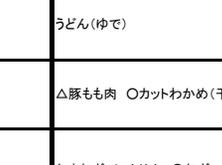
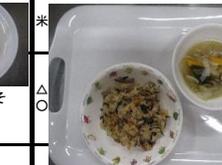
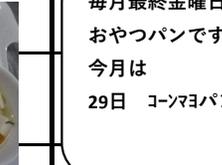
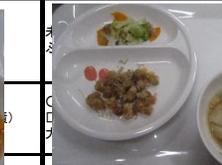
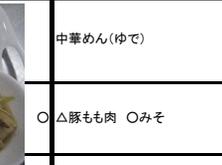
子どもたちが健やかに成長していくためには適度な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠が必要です。「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という子どもにとって当たり前の生活リズムが崩れることは、意欲、体力、気力の低下につながります。

世界の料理を知ろう

2025年4月13日から10月13日まで大阪・関西万博が開催中です。2005年愛・地球博に続き、20年ぶりに日本で開催されます。「万博」は世界中からたくさんの人やモノが集まるイベントで、世界の料理も紹介されています。様々な国のごはんを食べてみるとその国の暮らしや文化も分かってきます。食べる楽しさがみんなの世界をきっと広がってくれますよ！

旬の食材

あじ トマト ピーマン おくら
 くら ゴーヤ きゅうり と
 うがん なす 枝豆
 とうもろこし メロン
 ロン すいか

月	火	水	木	金	土
				1 カレーの焼きびたし ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(さつまいも)	2 ミートスパゲティ バナナ
					
				ほうれん草 にんじん たまねぎ オねぎ	にんじん たまねぎ △干しいたけ クリピーズ バナナ
4 鶏肉のバーキューソース マセドアンサラダ すまし汁(豆腐)	5 ししゃもの南蛮漬け風 磯風味ポテト みそ汁(かぼちゃ)	6 ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ すまし汁(だいこん)	7 さけの黄金焼き チンゲン菜ののりあえ みそ汁(なす)	8 豚の生姜焼き きゅうりこんぶ 中華スープ	9 焼きそば バナナ
					
					中華めん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○青のり にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ
11 	12 白身魚の甘酢あん きゅうりの中華和え すまし汁(おつゆふ)	13 ビーフシチュー ブロッコリーのしらすあえ ポイルソーセージ	14 ハンバーガー ジュース・バナナ	15 お弁当	16 磯うどん バナナ
					
					うどん(ゆで) △豚もも肉 ○カットわかめ(干) たまねぎ にんじん オねぎ バナナ
18 千草焼き ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(油揚げ)	19 さわらパン粉焼き ツナスパゲティ 豆乳シチュー	20 チキンナゲット さわやかキャベツ すまし汁(そうめん) ちんすこう	21 誕生日会 炊き込みごはん みそ汁(かぼちゃ) ケーキ	22 さばのみそ煮 豚れんこん すまし汁(豆腐)	23 ホットドック ジュース・バナナ
					
					毎月最終金曜日は おやつパンです。 今月は 29日 コーン3パン です
25 青椒肉絲(チンジャオロース) 中華風コーンスープ シューマイ	26 きすの磯辺揚げ チャブチェ みそ汁(かまぼこ)	27 なす入り麻婆豆腐 キャベツのごまあえ ふかし芋 サターアングキ	28 ポークビーンズ きゅうり酢 コロケ	29 他人煮 はくさいのおかかあえ 揚げ大豆とじゃこのサッと煮	30 カレーラーメン バナナ
					
					中華めん(ゆで) △豚もも肉 ○みそ たまねぎ キャベツ にんじん オねぎ バナナ

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6か月頃・○・・・生後7～8か月頃・△生後9～11か月頃・□・・・生後12～18か月頃・×・・・使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更があります。ご了承ください。

※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。