

令和8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

世界の料理を知ろう

世界には、いろいろな国があります。
ごはんやパン、麺料理、スープなど、使う食材や味付けは国によってさまざまです。
その国の料理を食べてみると、くらしや文化が少し見えてきます。
食べることはおいしさを楽しむだけでなく、世界を知るきっかけにもなりますよ。



旬の食材

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

月	火	水	木	金	土
☆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。 睡眠時間の目安 1～2歳児 11～14時間 3～5歳児 10～13時間 小学生 9～12時間 中学・高校生 8～10時間			月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 28日 コーンマヨパン です		1 ミートスパゲティー バナナ
					スパゲティー(乾) ○油 ○さとう
					△牛ひき肉 △豚ひき肉
					にんじん たまねぎ △干しいたけ グリーンピース パナナ
3 ししゃもの南蛮漬け風 磯風味ポテト みそ汁(かぼちゃ)	4 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)	5 鶏肉のバーベキューソース マゼト ^ア ンサラダ ^ダ すまし汁	6 さけの黄金焼き チンゲン菜ののりあえ みそ汁(なす)	7 豚の生姜焼き きゅうりこんぶ 中華スープ	8 ハンバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう じゃがいも	未満児(米) ○油 △マヨネーズ ^{ドレッシング} パン粉	未満児(米) △マヨネーズ ^{ドレッシング} ○さとう じゃがいも	未満児(米) △マヨネーズ ^{ドレッシング} △いりごま	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま	
△ししゃも ○青のり ○みそ	木綿豆腐 △豚ひき肉 ひじき ちりめんじゃこ ×ちくわ ○もずく(生)	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) 絹ごし豆腐	さけ ○みそ ○刻みのり □油揚げ	△豚もも肉 ○塩昆布 ○カットわかめ(干) 木綿豆腐	
たまねぎ ○ピーマン にんじん かぼちゃ △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ ほうれん草 にんじん だいこん ○ねぎ	にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) はくさい △しめじ ○ねぎ	チンゲン菜 にんじん たまねぎ なす 白ねぎ	たまねぎ ×しょうが きゅうり もやし にんじん ○ねぎ	
10 さばのみそ煮 豚れんこん すまし汁(ふ)	11 	12 白身魚の甘酢あん きゅうりの中華和え すまし汁(豆腐)	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 ホットドック ジュース・バナナ	15 フォーガーもどき バナナ
未満児(米) ○さとう ○油 ○ごま油 ふ(乾)		未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま	未満児(米) じゃがいも ○油		うどん(干) ○油
△さば ○赤みそ △豚もも肉 ○カットわかめ(干)		白身魚 木綿豆腐	△牛もも肉 ちりめんじゃこ ○削りかつお □ソーセージ		△鶏もも肉
×しょうが にんじん れんこん ピーマン たまねぎ ○白ねぎ		たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー		たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ バナナ
17 青椒肉絲(チンジャオロースー) 中華風コーンスープ シューマイ	18 千草焼き ブロッコリーの昆布茶和え みそ汁(油揚げ)	19 かつおの香味揚げ ほうれん草ののりあえ のっぺい汁 サーターアンダギー	20 スタミナチキン れんこんとベーコンの炒め物 みそ汁(わかめ)	21 カレーの焼きびたし ほうれん草の白和え すまし汁(大根)	22 磯うどん バナナ
未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとも ホッケーミックス 小麦粉 □黒砂糖	未満児(米) ○さとう はるさめ(乾) ○油	未満児(米) さつまいも ○さとう	うどん(ゆで)
△牛もも肉 ○たまご	○たまご △豚ひき肉 △昆布茶 □油揚げ ○みそ	△かつお ○刻みのり 木綿豆腐 ○たまご ○牛乳	△鶏もも肉 □ベーコン ×ちくわ ○カットわかめ(干) ○みそ	カレー □油揚げ 木綿豆腐 ○みそ	△豚もも肉 ○カットわかめ(干)
×しょうが ○ピーマン △赤ピーマン ×たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん パセリ(生) クリームコーン缶 ×シューマイ	にんじん ほうれん草 △しいたけ(乾) ブ ロッコリー なす たまねぎ ○ねぎ	×しょうが ×にんにく ほうれん草 にんじん △ごぼう △干しいたけ ○ねぎ ○白ねぎ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが れんこん にんじん スイートコーン(粒・冷) ○ねぎ	ほうれん草 にんじん たまねぎ だいこん ○ねぎ	たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ
24 他人煮 白菜のおかかあえ 揚げ大豆とじゃこのサツと煮	25 きすの磯辺揚げ チャプチェ みそ汁(かまぼこ)	26 ポークビーンズ きゅうり酢 コロッケ ちんすこう	27 誕生会 炊き込みごはん かぼちゃのみそ汁	28 さわらパン粉焼き ツナスパゲティー 豆乳シチュー	29 カレーラーメン バナナ
未満児(米) □こんにやく ○油 ○さとう ふ(乾) かたくり粉	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 はるさめ(乾) ○ごま油	未満児(米) じゃがいも ○油 ○さとう ○ごま油 小麦粉 ラード	米 □こんにやく ○油 ○さとう	未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 スパゲティー(乾) ○油 小麦粉 さつまいも	中華めん(ゆで)
○たまご △牛もも肉 □削りかつお ちりめんじゃこ ○大豆(水煮) ふ(乾)	きす ○青のり □ロースハム ×かまぼこ ○みそ	△豚もも肉 ○大豆(水煮) △ツナ缶(油漬)	△鶏もも肉 ×ちくわ ○ひじき(乾) ○みそ △豚もも肉	△さわら △粉チーズ △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	△豚もも肉 ○みそ
はくさい にんじん きゅうり たまねぎ △しめじ	にんじん ×たけのこ(水煮) きゅうり たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん パセリ(乾) ○トマトピューレ きゅうり ×コロッケ(冷)	にんじん △ごぼう かぼちゃ たまねぎ ○なす ×ケーキ	×にんにく レモン果汁 パセリ(乾) たまねぎ △しめじ にんじん クリームコーン缶	たまねぎ キャベツ にんじん ○ねぎ バナナ
31 チキンナゲット さわやかキャベツ すまし汁(そうめん)	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。 スープにちよい足し！たんぱく質とビタミン、ミネラルがスィスイとれちゃう♪ 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よ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 カット野菜をちよい足しするだけでミネラルがとれます。				主食 おかず 野菜・果物 (ビタミン・ミネラル)
未満児(米) 小麦粉 ○油 ばち(乾) じゃがいも ○さとう					
木綿豆腐 △鶏ひき肉 ○たまご					
キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ○ねぎ △パイン缶					

※献立名の下 の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カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。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。予定でするので変更になる場合もあります。