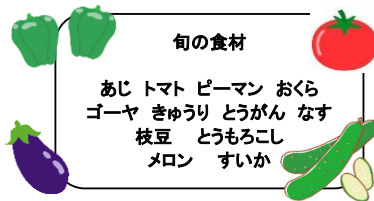


令和8年8月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

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。



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 グリルピース バナナ
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 マゼンサラダ 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
10 さばのみそ煮 豚れんこん すまし汁(ふ)	11 山の日	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
					うどん(干) ○油 △鶏もも肉 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) 中華風コーンスープ シューマイ	18 干草焼き 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 誕生会 炊き込みごはん かぼちゃのみそ汁	22 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 ○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 チャブチェ みそ汁(かまぼこ)	26 ボークビーンズ きゅうり酢 コロッケ ちんすこう	27 カレイの焼きびたし ほうれん草の白和え すまし汁(大根)	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
					中華めん(ゆで) △豚もも肉 ○みそ 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、ミネラルがスイスイとれちゃう♪ 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)

※献立名の下に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。予定ですので変更になる場合もあります。