



献立表

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	月	肉じゃが 水菜サラダ みそ汁 りんご	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、干しいたけ/水菜、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/麩、人参、玉ねぎ、ねぎ、みそ/りんご	ビスケット、牛乳
2	火	魚のチーズムニエル ひじきの和え物 野菜スープ キウイ	ひらめ、小麦粉、粉チーズ、バター/ひじき、さつま芋、いんげん/キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ/キウイ	☆干しうどんのかりんとう(干しうどん、片栗粉、油、土生姜、砂糖)、牛乳
3	水	夏野菜カレー 春雨サラダ バナナ	豚肉、にんにく、土生姜、かぼちゃ、ピーマン、なす、人参、玉ねぎ、りんご、カレールー/春雨、人参、きゅうり、ハム/バナナ	ヨーグルト、おかし
4	木	あじの野菜ソース和え ピーマンのみそ炒め わかめスープ オレンジ	鰯、片栗粉、油、玉ねぎ、ベーコン、セロリ、コンソメ、ケチャップ/キャベツ、ピーマン、コーン缶、みそ/わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、コンソメ/オレンジ	☆米粉ケーキ(上新粉、小麦粉、B.P、豆乳、砂糖、油、イチゴジャム)、牛乳
5	金	七夕そうめん 星のコロッケ 蒸し野菜 チーズ	そうめん、オクラ、ハム、人参、かにかまぼこ/コロッケ、油/ブロッコリー、人参、きゅうり、いりごま/チーズ	七夕ゼリー、牛乳
8	月	鶏と大豆の中華煮 わかめときゅうりの三杯酢 ポテトスープ チーズ	鶏手羽先、大豆、にんにく/わかめ、きゅうり、人参、ちくわ/じゃが芋、玉ねぎ、人参、コンソメ/チーズ	おせんべい、牛乳
9	火	鮭のみそ漬焼き おひたし みそ汁 りんご	鮭、ねぎ、みそ/白菜、ほうれん草、人参、かにかまぼこ、いりごま/油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、みそ/りんご	☆もちもちチーズ(白玉粉、豆腐、油、小麦粉、BP、粉チーズ、塩)、牛乳
10	水	旬の野菜スープパスタ かぼちゃサラダ バナナ	マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマン、なす、マッシュルーム缶、トマト、トマトジュース、コンソメ、粉チーズ/かぼちゃ、きゅうり、人参、マヨドレ/バナナ	オレンジ、おかし、牛乳
11	木	かつおの照り焼き ほうれん草のソテー すまし汁 キウイ	かつお、しょうが、にんにく、ごま油、いりごま/ほうれん草、ハム、コーン、玉ねぎ、バター/えのき、玉ねぎ、なると、人参/キウイ	☆バナナブレッド(小麦粉、BP、バター、砂糖、卵、バナナ)、牛乳
12	金	鶏のから揚げ 蒸し野菜 タンホアタン オレンジ	鶏肉、土生姜、片栗粉/人参、ブロッコリー、かぼちゃ、マヨドレ/卵、玉ねぎ、じゃが芋、コーン缶、わかめ、人参/オレンジ	ヨーグルト、おかし
16	火	まぐろのさっぱり甘酢ソース ひじきサラダ すまし汁 オレンジ	まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/ひじき、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、なると/オレンジ	りんご、おかし、牛乳
17	水	切干大根の卵焼き 鶏肉のトマト煮込み ゆで野菜 パイン缶	切干大根、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、スキムミルク/鶏肉、トマト、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマトジュース、にんにく/キャベツ、人参、かつお節/パイン缶	ヨーグルト、おかし
18	木	鯖のりんごソースがけ ジャーマンポテト みそ汁 バナナ	サバ、土生姜、片栗粉、りんご、玉ねぎ、油/じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ/キャベツ、油揚げ、人参、玉ねぎ/バナナ	☆ジャムサンド(食パン、イチゴジャム)、牛乳
19	金	アスパラスープ 焼きそば チーズ	グリーンアスパラガス、人参、玉ねぎ、コーン缶、ウインナー、コンソメ/中華そば、豚肉、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、ソース/チーズ	☆みたらしだんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、醤油、砂糖)、牛乳(0、1、2、3歳児クラス おかし、牛乳)
22	月	あさりとかぼちゃのシチュー チキンサラダ バナナ	あさり、ベーコン、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、いんげん、コンソメ、バター、小麦粉、スキムミルク/鶏ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/バナナ	☆ミニアメリカンドッグ(ホットケーキミックス、卵、牛乳、ウインナー、小麦粉、油)、牛乳
23	火	冷やしきつねうどん 切干大根の煮物 チーズ	うどん、鶏肉、人参、ほうれん草、油揚げ/切干大根、ねぎ、じゃが芋、干しいたけ、人参、ちくわ/チーズ	☆おにぎり(米、梅干し、白ず干し、いりごま)、フルーツ
24	水	スペイン風オムレツ 蒸し野菜 すまし汁 りんご	卵、ピーマン、玉ねぎ、トマト、豚肉/きゅうり、人参、キャベツ/オクラ、玉ねぎ、人参、わかめ/りんご	キウイ、おかし、牛乳
25	木	まごころ弁当 (おにぎりの日)		はらわた餅 ☆うめ寒天(梅シロップ、寒天、パイン缶、みかん缶)、牛乳
26	金	白身魚のオランダ揚げ きゅうりの中華風サラダ コンソメスープ オレンジ	白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、油/きゅうり、人参、ハム、もやし、しらたき/ベーコン、玉ねぎ、ニラ、コーン缶/オレンジ	ヨーグルト、おかし
29	月	高野豆腐の煮物 きゅうりのポリポリ みそ汁 キウイ	高野豆腐、じゃが芋、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、いんげん/きゅうり、いりごま/なす、玉ねぎ、人参、みそ/キウイ	☆ミートペンネ(マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コンソメ、トマト缶、ケチャップ、ソース)、牛乳
30	火	五目おこわ ゆで野菜 つくね すまし汁 パイン缶	米、鶏肉、人参、干しいたけ、ごぼう、いんげん/ブロッコリー、人参/鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、れんこん、土生姜/オクラ、玉ねぎ、人参、なると/パイン缶	おたのしみおやつ、牛乳
31	水	豚肉のねぎ焼き ごまじゃこあえ 春雨スープ チーズ	豚ロース、ねぎ、卵、ごま油/水菜、ほうれん草、人参、ちりめんじゃこ、いりごま/春雨、人参、ベーコン、チンゲン菜/チーズ	メロン、おかし、牛乳

●お知らせ

5日(金) セタメニュー (ご飯はいりません)

23日(火) うどんの日 (ご飯はいりません)

25日(木) おにぎり弁当

30日(火) 誕生会 (ご飯はいりません)



暑さで体調も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにしましょう。また、市販のジュース類は糖分が多いので、飲み過ぎない様に気を付けましょう。暑いと冷たい飲み物をたくさん飲みたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸を壊し、夏バテの原因にもなりますので注意してください。