

8月献立表

	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1	水	ジャム付きパン、メンチカツ フレンチサラダ、牛乳、果物	パン、ジャム、豚挽き肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 胡瓜、コーン、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	499
2	木	洋風そうすい、鶏肉のパン粉焼き ひじきとトマトのサラダ、果物	米、チーズ、卵、葱、椎茸、青菜、ウインナー、じゃが芋 鶏肉、ひじき、トマト、レタス、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	580
3	金	ご飯、豚肉ケチャップ煮 野菜のツナ和え、南瓜の味噌汁、果物	米、豚肉、キャベツ、コーン、シーチキン、南瓜、青菜 玉葱、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りきなこプリン	527
4.18 25	土	牛乳、お菓子				
6	月	そうめん、洋風かき揚げ ベーコンサラダ、果物	そうめん、大根、人参、胡瓜、葱、チーズ、玉葱、コーン グリーンピース、ベーコン、キャベツ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみたらしご飯団子	521
7	火	りんごジャムサンドパン、肉団子と野菜煮 もろきゅう、豆腐とわかめの中華スープ、果物	パン、ジャム、豚挽き肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 大根、葱、胡瓜、豆腐、わかめ、なると、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	486
8	水	夏野菜カレー マカロニサラダ、果物	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、茄子、トマト ピーマン、マカロニ、ハム、胡瓜、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	539
9	木	ご飯、鶏肉と冬瓜のグラタン 青菜のナムル、野菜の中華スープ、果物	米、鶏肉、冬瓜、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース コーン、マカロニ、もやし、青菜、葱、水菜、ナルト、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	521
#	金	かやくご飯、白身魚の味噌煮 青菜と春雨の和え物、キャベツの味噌汁、果物	米、牛蒡、蓮根、人参、椎茸、油揚げ、白身魚 青菜、春雨、胡瓜、みかん缶、コーン、キャベツ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りチーズ入り薄焼き	483
#	月	中華丼、ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁、果物	米、白菜、エビ、豚肉、玉ねぎ、人参、ネギ、椎茸、うすらの卵 マカロニ、ハム、胡瓜、コーン、水菜、なると、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	546
#	火	鮭とわかめのおにぎり、フランクフルト 野菜と卵のスープ、果物	米、鮭、わかめ、海苔、フランクフルト 青菜、卵、玉葱、人参、椎茸、葱、ナルト、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	571
#	水	塩昆布混ぜご飯、牛肉コロッケ 高野豆腐煮、スパゲティシーチキンサラダ、果物	米、塩昆布、牛肉、じゃが芋、高野豆腐 スパゲティ、胡瓜、コーン、人参、シーチキン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	585
#	木	焼きそば、肉団子 ブロッコリーツナサラダ、青菜の中華スープ、果物	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、挽肉、玉葱 ブロッコリー、胡瓜、シーチキン、コーン、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	582
#	金	ご飯、豚肉と夏野菜の味噌炒め 海藻サラダ、豆腐の味噌汁、果物	米、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、ズッキーニ、カニカマ 胡瓜、キャベツ、コーン、海藻、豆腐、青菜、里芋、椎茸、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	443
#	月	玉子そうすい、鶏肉の甘辛煮 春雨サラダ、南瓜の味噌汁、果物	米、かまぼこ、卵、葱、椎茸、青菜、豆腐、じゃが芋、鶏肉 春雨、シーチキン、胡瓜、人参、もやし、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツヨーグルト	481
#	火	クロワッサン、揚げシュウマイ 鶏肉と野菜入りクラムチャウダー、果物	パン、挽肉、シュウマイの皮、グリーンピース、鶏肉、ベーコン 玉ねぎ、じゃが芋、人参、青菜、枝豆、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	591
#	水	ロールパン、麻婆豆腐 中華風マロニーサラダ、牛乳、果物	パン、豆腐、挽肉、玉ねぎ、人参、葱、椎茸 マロニー、ハム、胡瓜、コーン、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	480
#	木	コーンライス、鮭の照り焼き ひじきの炒め煮、もろきゅう、野菜スープ、果物	米、コーン、パセリ、鮭、ひじき、椎茸、人参、油揚げ さつま揚げ、胡瓜、青菜、冬瓜、エノキ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	478
#	金	きつねうどん、豚肉と茄子のしょうが焼き アスパラのマヨネーズ和え、果物	うどん、油揚げ、葱、かまぼこ、青菜、豚肉、ナス 玉ねぎ、ピーマン、アスパラ、胡瓜、人参、シーチキン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りお好み焼き	516
#	月	そうめん、夏野菜のかき揚げ 青菜の胡麻和え、果物	そうめん、葱、冬瓜、人参、胡瓜、南瓜、茄子 竹輪、玉葱、青菜、インゲン、もやし、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り中華風蒸しパン	571
#	火	そぼろパン、南瓜のミートグラタン コーンサラダ、牛乳、果物	パン、南瓜、挽肉、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、チーズ キャベツ、コーン、人参、胡瓜、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	497
#	水	リリコ入りハヤシライス フレンチサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、コーン、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りグレープゼリー	481
#	木	そぼろご飯、豚肉ときのこの炒め物 海鮮サラダ、青菜の澄まし汁、果物	米、卵、鶏挽肉、豚肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、椎茸 カニカマ、キャベツ、胡瓜、コーン、海藻、青菜、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	596
#	金	ご飯、親子煮 中華サラダ	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、椎茸、みつば、キャベツ、胡瓜 もやし、人参、ワカメ、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	514

※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

酷暑!! 熱中症に注意しましょう

例年にない記録的な暑い日々が続いておりますので、熱中症に注意し、熱中症にならないための予防をし、楽しく夏を過ごしましょう。

その1. 体調を整える...睡眠不足や風邪気味など体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は控えましょう。

その2. 涼しい服装を選ぶ...通気性の良い服を選び、外出時には帽子をかぶったり、日傘を差しましょう。

その3. 水分補給をする...こまめに水分補給をしましょう。「のどが渇いた」と感じた時はすでに水分不足になっていることが多いので注意しましょう!!

その4. 年齢も考える...体内の機能が発育中の子どもや、体力の弱い高齢者は熱中症になりやすいです。周りの人が注意してあげましょう。

栄養士 上野由紀



郷土おやつで夏バテ防止♪ きなこプリン

☆材料☆ (1人分)

きな粉 3g 牛乳 60ml
ゼラチン 0.5g 黒蜜 好みの量

★作り方★

- ①ゼラチンを浸るくらいの水でふやかす。
- ②きなこ、牛乳、砂糖を鍋に入れ、火にかける。
- ③鍋にふやかしたゼラチンを加え、沸騰しないように溶かす、火をとめる。
- ④容器に盛り、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤冷えたら黒蜜をかけていただく。

◎効能◎

きな粉は良質なタンパク質をはじめ、カルシウムや鉄分、ビタミンなどさまざまな栄養素を含んでいます。
牛乳は良質なタンパク質、ビタミンB群、神経を穏やかにするカルシウムを多く含みます。

◎まめ知識◎

山梨県では昔からお盆にきな粉と黒蜜をかけた餅「安倍川餅」を食べる習慣があります。食べやすいプリンにして郷土のおやつを食べましょう。

