

令和7年8月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃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。

スープにちよい足してみよう！

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げてくれますよ！

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 すいか メロン

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 ミートスパゲティー バナナ
4 鶏肉のバーベキューソース 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
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 ゼリー(オレンジ)
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 ツナスパゲティー 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 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	22 他人煮 はくさいのおかかあえ 揚げ大豆とじゃこのサツと煮	23 ホットドック ジュース・バナナ
25 誕生日会 炊き込みごはん みそ汁(かぼちゃ) ケーキ	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 サーターアンダギー	28 ポークビーンズ きゅうり酢 コロッケ	29 さばのみそ煮 豚れんこん すまし汁(豆腐)	30 カレーラーメン バナナ

※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・育をつくるもの、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。

毎月最終金曜日は
おやつパンです。
今月は
29日 コーンヨパンです