

令和8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

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。  
ふだん食べない料理に出会うことで、食の楽しみがもっと広がっていきます！

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

| 月                                                                                                                                                                                                                 | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                            | 木                                                                                                              | 金                                                                                        | 土                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <div>☆睡眠と食事☆<br/>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。<br/>睡眠時間の目安<br/>1～2歳児 11～14時間 小学生 9～12時間<br/>3～5歳児 10～13時間 中学・高校生 8～10時間</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              | 月に一度、金曜日に<br>おやつパンがあります。<br>今月は<br>28日<br>コーンマヨパン です。                                                          |                                                                                          | 1<br>ミートスパゲティー<br>バナナ                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                          | スパゲティー(乾) 〇油 〇さとう<br>△牛ひき肉 △豚ひき肉<br>にんじん たまねぎ △干しいたけ<br>グリーンピース バナナ        |
| 3<br>ししゃもの南蛮漬け風<br>ほうれん草のおかか和え<br>みそ汁(かぼちゃ)                                                                                                                                                                       | 4<br>豆腐ハンバーグ<br>磯風味ポテト<br>すまし汁(だいこん)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5<br>鶏肉のバーベキューソース<br>マセドアンサラダ<br>すまし汁(絹豆腐)                                                                                   | 6<br>さけの黄金焼き<br>豚れんこん<br>みそ汁(なす)                                                                               | 7<br>豚肉の生姜焼き<br>きゅうりこんぶ<br>中華スープ                                                         | 8<br>ハンバーガー<br>ジュース・バナナ                                                    |
| 未満児(米) かたくり粉 〇油 〇さとう<br>△ししゃも 〇削りかつお 口油揚げ 〇みそ<br>たまねぎ 〇ピーマン にんじん ほうれん草<br>かぼちゃ 〇ねぎ                                                                                                                                | 未満児(米) 〇油 パン粉 じゃがいも<br>木綿豆腐 △豚ひき肉 ひじき 〇青のり<br>×ちくわ 〇もずく(生)<br>たまねぎ にんじん だいこん 〇ねぎ                                                                                                                                                                                                                                       | 未満児(米) △マヨネーズドレッシング 〇さとう<br>じゃがいも<br>△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) 絹ごし豆腐<br>にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷)<br>はくさい △しめじ 〇ねぎ                         | 未満児(米) △マヨネーズドレッシング 〇さとう<br>〇ごま油<br>さけ △豚もも肉 口油揚げ 〇みそ<br>にんじん れんこん ピーマン たまねぎ なす<br>白ねぎ                         | 未満児(米) 〇油 〇さとう △いりごま<br>△豚もも肉 〇塩昆布 〇カットわかめ(干)<br>木綿豆腐<br>たまねぎ ×しょうが きゅうり にんじん<br>もやし 〇ねぎ |                                                                            |
| 10<br>さばのみそ煮<br>チンゲン菜ののりあえ<br>すまし汁(ふ)                                                                                                                                                                             | 11<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12<br>ビーフシチュー<br>ブロッコリーのしらすあえ<br>ポイルソーセージ                                                                                    | 13<br>白身魚の甘酢あん<br>きゅうりの中華和え<br>みそ汁(豆腐)                                                                         | 14<br>ホットドック<br>ジュース・バナナ                                                                 | 15<br>フォーガーもどき<br>バナナ                                                      |
| 未満児(米) 〇さとう 〇油 △いりごま<br>ふ(乾)<br>△さば 〇赤みそ 〇刻みのり<br>〇カットわかめ(干)<br>×しょうが にんじん チンゲン菜 たまねぎ<br>〇白ねぎ                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 未満児(米) じゃがいも 〇油<br>△牛もも肉 ちりめんじゃこ 〇削りかつお<br>〇ソーセージ<br>たまねぎ にんじん グリンピース(冷)<br>ブロッコリー                                           | 未満児(米) かたくり粉 〇油 〇さとう<br>〇ごま油 △いりごま<br>白身魚 木綿豆腐 〇みそ<br>たまねぎ にんじん グリンピース(冷)<br>きゅうり △えのき茸 〇ねぎ                    |                                                                                          | うどん(干) 〇油<br>△鶏もも肉<br>たまねぎ にんじん △干しいたけ 〇ねぎ<br>バナナ                          |
| 17<br>ポークビーンズ<br>きゅうり酢<br>コロッケ                                                                                                                                                                                    | 18<br>千草焼き<br>ブロッコリーの昆布茶和え<br>みそ汁(油揚げ)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 19<br>かつおの香味揚げ<br>ほうれん草ののりあえ<br>のっぺい汁<br>サーターアンダギー                                                                           | 20<br>スタミナチキン<br>れんこんとペーコンの炒め物<br>みそ汁(わかめ)                                                                     | 21<br>カレーの焼きびたし<br>白和え<br>すまし汁(大根)                                                       | 22<br>磯うどん<br>バナナ                                                          |
| 未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう<br>〇ごま油<br>△豚もも肉 〇大豆(水煮) △ツナ缶(油漬)<br>たまねぎ にんじん パセリ(乾)<br>〇トマトピューレ きゅうり ×コロッケ(冷)                                                                                                              | 未満児(米) 〇油 〇さとう △いりごま<br>〇ごま油<br>〇たまご △豚ひき肉 △昆布茶 口油揚げ<br>〇みそ<br>にんじん ほうれん草 △しいたけ(乾)<br>ブロッコリー なす たまねぎ 〇ねぎ                                                                                                                                                                                                               | 未満児(米) かたくり粉 〇油 〇さとう<br>もろこし 小麦粉 〇黒砂糖<br>△かつお 〇刻みのり 木綿豆腐 〇たまご<br>〇牛乳<br>×しょうが 〇白ねぎ ×にんにく ほうれん草<br>にんじん △ごぼう △干しいたけ 〇ねぎ       | 未満児(米) 〇さとう はるさめ(乾) 〇油<br>△鶏もも肉 〇ペーコン ×ちくわ<br>〇カットわかめ(干) 〇みそ<br>たまねぎ ×にんにく ×しょうが れんこん<br>にんじん スイートコーン(粒・冷) 〇ねぎ | 未満児(米) さつまいも 〇さとう<br>カレー 口油揚げ 木綿豆腐 〇みそ<br>ほうれん草 にんじん たまねぎ だいこん<br>〇ねぎ                    | うどん(ゆで) 〇油<br>△豚もも肉 〇カットわかめ(干)<br>たまねぎ にんじん 〇ねぎ バナナ                        |
| 24<br>他人煮<br>白菜のおかかあえ<br>揚げ大豆とじゃこのサツと煮                                                                                                                                                                            | 25 誕生日会<br>炊き込みごはん<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>ケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 26<br>きすの磯辺揚げ<br>チャプチェ<br>みそ汁(かまぼこ)<br>ちんすこう                                                                                 | 27<br>青椒肉絲(チンジャオロースー)<br>中華風コーンスープ<br>シューマイ                                                                    | 28<br>チキンナゲット<br>さわやかキャベツ<br>すまし汁(そうめん)                                                  | 29<br>カレーラーメン<br>バナナ                                                       |
| 未満児(米) ふ(乾) 〇油 〇さとう<br>ふ(乾) かたくり粉<br>〇たまご △牛もも肉 〇削りかつお<br>〇大豆(水煮) ちりめんじゃこ<br>たまねぎ にんじん △しめじ 〇ねぎ<br>はくさい きゅうり                                                                                                      | 米 〇こんにやく 〇油 〇さとう<br>△鶏もも肉 ×ちくわ 〇ひじき(乾) 〇みそ<br>△豚もも肉<br>にんじん △ごぼう かぼちゃ たまねぎ<br>〇なす ×ケーキ                                                                                                                                                                                                                                 | 未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 〇油<br>はるさめ(乾) 〇ごま油 小麦粉 ラード<br>〇さとう<br>きす 〇青のり 〇ロースハム ×かまぼこ<br>〇みそ<br>にんじん ×たけのこ(水煮) きゅうり たま<br>ねぎ △えのき茸 〇ねぎ | 未満児(米) 〇油 〇さとう かたくり粉<br>△牛もも肉 〇たまご<br>×しょうが 〇ピーマン △赤ピーマン たまねぎ<br>×たけのこ(水煮) にんじん パセリ(乾)<br>クリームコーン缶 ×シューマイ      | 未満児(米) 小麦粉 〇油 ばち(乾)<br>じゃがいも 〇さとう<br>木綿豆腐 △鶏ひき肉 〇たまご<br>キャベツ きゅうり △バイン缶 たまねぎ<br>にんじん 〇ねぎ | 中華めん(ゆで)<br>△豚もも肉 〇みそ<br>たまねぎ キャベツ にんじん 〇ねぎ バナナ                            |
| 31<br>さわらパン粉焼き<br>ツナスパゲティー<br>豆乳シチュー                                                                                                                                                                              | 朝からたんぱく質で良い眠りをサポート！<br>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。<br>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♪<br>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。<br>・みそ汁+牛乳(奈良県の郷土料理 飛鳥汁) ・みそ汁+豆乳<br>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。<br>・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<br>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。 |                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                          | <div>主食<br/></div> <div>おかず(た)<br/></div> <div>野菜・果物<br/>(ビタミン)<br/></div> |
| 未満児(米) パン粉(乾) 〇オリーブ油<br>スパゲティー(乾) 〇油 小麦粉 さつまいも<br>△さわら △粉チーズ △ツナ缶(油漬)<br>△鶏もも肉 〇豆乳(調整豆乳)<br>×にんにく レンコン汁 パセリ(乾) たまねぎ<br>△しめじ にんじん クリームコーン缶                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                |                                                                                          |                                                                            |

※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・〇・・・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。