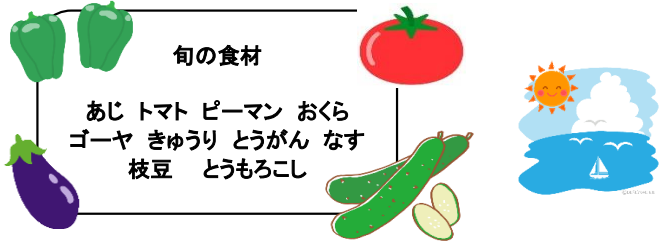


令和8年8月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表

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。



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 小学生 9～12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
3 ししゃもの南蛮漬け風 ほうれん草のおかか和え みそ汁(かぼちゃ)	4 豆腐ハンバーグ 磯風味ポテト すまし汁(だいこん)	5 鶏肉のハーベキューソース マセドアンサラダ すまし汁(絹豆腐)	6 さけの黄金焼き 豚れんこん みそ汁(なす)	7 豚肉の生姜焼き 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 チンゲン菜ののりあえ すまし汁(ふ)	11 	12 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	13 白身魚の甘酢あん きゅうりの中華和え みそ汁(豆腐)	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
17 ポークビーンズ きゅうり酢 コロッケ	18 千草焼き 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 サーターアンダギー	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 カレイの焼きびたし 白和え すまし汁(大根)	22 磯うどん 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 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 チャプチェ みそ汁(かまぼこ) ちんすこう	27 青椒肉絲(チンジャオロースー) 中華風コーンスープ シューマイ	28 チキンナゲット さわやかキャベツ すまし汁(そうめん)	29 カレーラーメン バナナ
31 さわらパン粉焼き ツナスパゲティー 豆乳シチュー	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。				主食 おかず(た) 野菜・果物 (ビタミン)

※献立名の下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。