



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
25	木	夏季保育				
26	金	夏季保育				
27	土					
28	日					
29	月	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 里芋の味噌汁	鶏肉 マーマレードジャム キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン 里芋 えのきたけ 油揚げ	391	15.3	10.8
30	火	カレーライス イタリアンサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス 胡瓜 コーン パイン缶	458	9.2	15.5
31	水	赤魚の揚げ煮 お浸し 豆腐の味噌汁	赤魚 キャベツ もやし 人参 小松菜 豆腐 長葱 わかめ	427	16.5	14.1
1	木	入園受付				
2	金	青菜とツナのオムレツ マカロニケチャップ炒め コンソメスープ	卵 小松菜 ツナ 玉葱 マカロニ 人参 ウインナー ビーマン キャベツ えのきたけ コーン	442	15.6	12.9
3	土					
4	日					
5	月	豚肉の生巻焼き 青しそサラダ 卵の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 生姜 わかめ キャベツ レタス 胡瓜 卵 長葱	415	15.3	14.2
6	火	厚揚げの味噌煮 ごま和え じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 しめじ 筍 こんにゃく いんげん キャベツ チンゲン菜 もやし すりごま じゃが芋 玉葱 わかめ	399	13.2	9.2
7	水	ホキのフライ 和風サラダ 茄子の味噌汁	ホキ キャベツ もやし 人参 胡瓜 コーン 茄子 玉葱 油揚げ	414	15.4	11.3
8	木	和風オムレツ 切干大根の煮物 もやしの味噌汁	卵 人参 ひじき 玉葱 豚ひき肉 切干大根 油揚げ さつま揚げ こんにゃく いんげん もやし 小松菜	449	16.6	15
9	金	トマト煮込みハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 トマト缶 キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 えのきたけ	375	13.4	10.2
10	土					
11	日					
12	月	鶏のからあげ ごまドレサラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン サニーレタス 玉葱 わかめ	453	14.4	16.9
13	火	ほっけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁	ほっけ じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 グリンピース キャベツ 油揚げ	423	18.3	10.5
14	水	ハヤシライス シーザーサラダ パナナ	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス グリンカール 人参 胡瓜 コーン パナナ	463	9.6	17
15	木	ちくわと青菜の卵とじ おかか和え なめこの味噌汁	ちくわ 卵 玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし チンゲン菜 糸かつお なめこ 里芋 油揚げ	400	18	8.4
16	金	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 筍 人参 ビーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 わかめ コーン	402	12.6	13.8
17	土					
18	日					
19	月					
20	火	タンドリーチキン コーンサラダ オニオンスープ	鶏肉 カレー粉 キャベツ コーン サニーレタス 人参 胡瓜 玉葱 ベーコン パセリ粉	407	14	15.5
21	水	さわらの西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	395	17	11
22	木	ポテトコロッケ わかめサラダ チンゲン菜の味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 水菜 チンゲン菜 もやし	416	10.4	12.8
23	金					
24	土					
25	日					
26	月	ミートオムレツ マカロニサラダ きのコスープ	卵 玉葱 人参 豚ひき肉 マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン しめじ えのきたけ しいたけ パセリ粉	414	14.5	11.6
27	火	野菜炒め がんもの煮物 里芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ビーマン 豚肉 がんも 里芋 いんげん	410	13.4	13.6
28	水	サーモンのコーンマヨ焼き ひじきサラダ 玉麩の味噌汁	サーモン コーン マヨネーズ ひじき キャベツ 胡瓜 サニーレタス 玉麩 玉葱	410	17.3	14.1
29	木	チキンカレー カラフルサラダ オレンジ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 紫キャベツ レタス パプリカ オレンジ	446	10	15.4
30	金	豆腐チャンプルー かぼちゃの天ぷら 小松菜の味噌汁	豆腐 キャベツ 豚肉 玉葱 人参 卵 かぼちゃ 小松菜 わかめ 油揚げ	458	13.8	15.8

**ごはんでスタミナづくり**

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

**十五夜 と 十三夜**

お月見は、満月を鑑賞して楽しむ風習です。旧暦の8月15日(今年は9月10日)の夜を十五夜、旧暦の9月13日(今年は10月8日)を十三夜といいます。この時期は、農作物の収穫期であることから、田畑でとれたものを供え、感謝する大切な行事ともされています。米の収穫に感謝し、その年にとれた米を使った団子である「月見団子」は、お月見を象徴する供え物となっています。

