

# むつみキッチン

太陽の日射しがキラキラと照りつけ、夏本番がやってきました。  
暑さで食欲が減ってしまった時は、量より質を重視し、1日3食+おやつで、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。  
また、こまめに水分補給をし、熱中症に気をつけ、夏を元気に楽しく過ごしたいですね。

**たんぱく質**  
しっかりした体を作る

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など

**ビタミンB1**  
糖質をエネルギーに変える

豚肉・ごま・うなぎ・大豆・かつお・玄米など

**ビタミンC**  
体の抵抗力を高めてくれる

キウイ・じゃがいも・パプリカなど

**ビタミンA**  
体の抵抗力を高めてくれる

レバー・うなぎ・人参・かぼちゃ

**消化野菜**  
酸化アルガがビタミンB1の吸収を良くする

玉ねぎ・長ネギ・ニラ・にんにく・生姜など

**バナナ野菜**  
胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る

オクラ・長手・トモロこなど

**夏冷えにおすすの食材**  
発汗作用を促すものや、血行を

唐辛子・かぼちゃ・ニラ・にんにく・生姜など

**酸味の食材**  
食欲増進、疲労回復におすす

柑橘類・梅

参考文献: 日本栄養給食協会ホームページ

毎年、8月のおやつに『とうもろこし・枝豆』が登場します。(★8/9)  
枝豆はさや付きのもの、とうもろこしは、ガブッとかぶりつけるよう、輪切りで提供しています。  
(0・1歳児は、枝豆をさやから出したもの、とうもろこしは芯から剥いた状態で提供します。)  
前歯でガブッとかじりとりて食べる事で、子どもたちは一口の量を学んでいきます。これは、誤飲や窒息事故を防ぐ為にも、とても大切なことです。  
また、よく噛んで食べることで、、、  
★あごが発達し、きれいな歯並びになる  
★唾液が分泌され、虫歯の予防になる  
★満腹中枢が刺激され、肥満の予防になる  
など、良いことしかありません。  
大きな口でかぶりついて、夏ならではのやつを楽しんでほしいと思います。

## 2024年8月献立表

住吉むつみ保育園

1日(木)	朝食	ごはん 肉味噌炒め しらすの卵焼き ブロッコリーの塩麹炒め 白菜のすまし汁 バナナ	米 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ゴーヤ、エリンギ、味噌、醤油、酒、ごま油 卵、人参、しらす、青のり、白だし ブロッコリー、カリフラワー、えび、さつまいも、にんにく、塩麹 大根、白菜、しめじ、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	シュガーパンブキン	かぼちゃ、グラニュー糖
2日(金)	朝食	ごはん 鯉のカレーパン粉焼き 小松菜トマト炒め ガーリックポテト コンソメスープ オレンジ	米 鯉、酒、塩こしょう、オリーブ油、パン粉、カレー粉 小松菜、トマト、厚揚げ、卵、にんにく、醤油 じゃがいも、人参、レタス、枝豆、しらす、にんにく、オリーブ油、塩こしょう キャベツ、大根、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、コンソメ
	おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、コーンスターチ、バター、ケーキシロップ、粉砂糖
3日(土)	朝食	山菜炊き込みご飯 照り焼きチキン わかめの酢の物 ミニトマト 大根のみそ汁 バナナ	米、山菜ミックス、油揚げ、醤油、みりん、酒、塩、昆布出汁 鶏肉、酒、醤油、みりん、三温糖、片栗粉、卵 わかめ、きゅうり、かにかま、ごま、酢、醤油、三温糖、塩 大根、人参、白菜、えのき、豆腐、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	バタートースト	食パン、バター、ケーキシロップ
5日(月)	朝食	梅しらすごはん 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め 切り干し大根の昆布ぼん酢 かき卵汁 バナナ	米、しらす、梅干し、大葉、ごま、塩、昆布 豚肉、かぼちゃ、なす、ニラ、舞茸、しょうが、オイスターソース、酒、醤油、ごま油 切り干し大根、人参、きゅうり、塩昆布、ぼん酢、ごま ほうれん草、玉ねぎ、豆腐、かまぼこ、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、バナナ、みかん缶
6日(火)	朝食	パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き マカロニナポリタン 白菜のフレンチサラダ ビーフコンソメスープ オレンジ	ロールパン 鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、クリームコーン缶、パセリ粉 マカロニ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう、コンソメ 白菜、ブロッコリー、人参、コーン缶、オリーブ油、酢、塩、三温糖 じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、えのき、ビーフコンソメ
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、もやし、にんにく、しょうが、砂糖、醤油、ごま油
7日(水)	朝食	ごはん ひじきハンバーグ ピーマンのカラフルきんぴら かぼちゃのツナ和え なすのみそ汁 バナナ	米 合い挽き肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、人参、しょうが、塩、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 しらたき、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、酒、三温糖、ごま油 かぼちゃ、チンゲン菜、ツナ缶、醤油、マヨネーズ なす、キャベツ、わかめ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	抹茶ちんすこう	小麦粉、抹茶、砂糖、油

8日(木)	朝食	ごはん 鯉の味噌焼き 冬瓜の煮物 キャベツのごまマヨネーズ かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米 鯉、味噌、しょうが、酒、三温糖 冬瓜、厚揚げ、しいたけ、こんにゃく、オクラ、かつお昆布出汁、酒、醤油、みりん、三温糖 キャベツ、人参、ちくわ、マヨネーズ、醤油、ごま かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 オレンジ
	おやつ	オレンジパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、オレンジジュース
9日(金)	朝食	ごはん 焼き鳥 さつま芋ステーキ ほうれん草のごま和え もずくのみそ汁 グレープフルーツ	米 鶏肉、白ねぎ、塩麹 さつま芋、玉ねぎ、ズッキーニ、しめじ、ベーコン、コンソメ、醤油 ほうれん草、もやし、人参、鮭、かつお出汁、醤油、三温糖、ごま 豆腐、もずく、大根、なめこ、かつお昆布出汁、味噌 とうもろこし、枝豆
	おやつ	とうもろこし・枝豆(★)	
10日(土)	朝食	中華丼 かに玉風卵焼き ブロッコリーナムル 豆腐スープ バナナ	米、豚肉、白菜、人参、白ねぎ、しいたけ、たけのこ、しょうが、鶏ガラ、酒、醤油、ごま油、片栗粉 卵、かにかま、青ねぎ、鶏ガラ ブロッコリー、わかめ、コーン缶、ごま油、酢、醤油、塩、三温糖、ごま 豆腐、玉ねぎ、えのき、ニラ、ダシダ
	おやつ	いちごジャムサンド	食パン、いちごジャム
13日(火)	朝食	ごはん 鯛のトマト煮 ひじきの梅煮 みかん甘酢 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 鯛、酒、塩こしょう、トマト、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、三温糖 ひじき、大豆、ごぼう、人参、油揚げ、糸こんにゃく、いんげん、かつお出汁、梅干し、醤油、酒、三温糖 春雨、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、塩 豆腐、小松菜、もやし、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌 さつま芋、黒砂糖
	おやつ	黒糖おさつ	
14日(水)	朝食	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐のお好み風 もやしナムル 冬瓜スープ バナナ	米 鶏肉、塩、片栗粉、玉ねぎ、れんこん、ズッキーニ、赤パプリカ、酢、醤油、酒、三温糖 高野豆腐、片栗粉、油、かつお出汁、お好み焼きソース、かつお節、青のり もやし、大豆もやし、豆腐、人参、ハム、鶏ガラ、ごま油 冬瓜、白菜、ニラ、しいたけ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	そうめん	素麺、わかめ、オクラ、油揚げ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、酒、三温糖
15日(木)	朝食	夏野菜カレー 豆腐サラダ 添え野菜 グレープフルーツ	米、牛肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、しめじ、オクラ、大豆、トマト缶、 カレールー、かつお昆布出汁 レタス、サニーレタス、海藻ミックス、水菜、豆腐、かにかま、もみ海苔、ぼん酢 トマト、きゅうり
	おやつ	レモンゼリー	ミネラルウォーター、グラニュー糖、アガー、レモン、レモン汁、アロエ
16日(金)	朝食	ごはん 鯉のカレーパン粉焼き 小松菜トマト炒め ガーリックポテト コンソメスープ バナナ	米 鯉、酒、塩こしょう、オリーブ油、パン粉、カレー粉 小松菜、トマト、厚揚げ、卵、にんにく、醤油 じゃがいも、人参、レタス、枝豆、しらす、にんにく、オリーブ油、塩こしょう キャベツ、大根、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、コンソメ
	おやつ	海苔ごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ごま、青のり
17日(土)	朝食	だし醤油ご飯 ガーリックチキン ほうれん草のぼん酢和え 豆腐のみそ汁 バナナ	米、油揚げ、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、バター 鶏肉、醤油、酒、鶏ガラ、にんにく、片栗粉、油 ほうれん草、人参、しらす、ぼん酢 豆腐、白菜、大根、玉ねぎ、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	牛乳寒天	牛乳、練乳、砂糖、粉寒天、みかん缶、白桃缶
19日(月)	朝食	ごはん 肉味噌炒め しらすの卵焼き ブロッコリーの塩麹炒め 白菜のすまし汁 オレンジ	米 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ゴーヤ、エリンギ、味噌、醤油、酒、ごま油 卵、人参、しらす、青のり、白だし ブロッコリー、カリフラワー、えび、さつまいも、にんにく、塩麹 大根、白菜、しめじ、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	紅茶蒸しパン	小麦粉、紅茶、砂糖、ベーキングパウダー、油
20日(火)	朝食	パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き マカロニナポリタン 白菜のフレンチサラダ ビーフコンソメスープ グレープフルーツ	ロールパン 鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、クリームコーン缶、パセリ粉 マカロニ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう、コンソメ 白菜、ブロッコリー、人参、コーン缶、オリーブ油、酢、塩、三温糖 じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、えのき、ビーフコンソメ
	おやつ	とうもろこしご飯	米、塩、酒、とうもろこし

21日(水)	朝食	ごはん ひじきハンバーグ ピーマンのカラフルきんぴら かぼちゃのツナ和え なすのみそ汁 バナナ	米 合い挽き肉、木綿豆腐、ひじき、玉ねぎ、人参、しょうが、塩、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 しらたき、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、酒、三温糖、ごま油 かぼちゃ、チンゲン菜、ツナ缶、醤油、マヨネーズ なす、キャベツ、わかめ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	黒糖ちんすこう	小麦粉、黒糖、油
22日(木)	お誕生会	うなぎの混ぜご飯 チキンかつ 茶碗蒸し風卵焼き もずく酢 みそ汁 すいか	米、うなぎ、青ねぎ、もみ海苔、醤油、酒、みりん、三温糖、塩、昆布出汁 鶏肉、塩こしょう、酒、小麦粉、卵、パン粉、とんかつソース、ケチャップ、三温糖、ごま 卵、豆腐、かにかま、しいたけ、みつ葉、かつお出汁、醤油、みりん、塩 もずく、きゅうり、酢、醤油、三温糖、塩、ミニトマト 白菜、大根、人参、ごぼう、えのき、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	コーンフレーク	牛乳、コーンフレーク、ケーキシロップ
23日(金)	朝食	ごはん 鯉の味噌焼き 冬瓜の煮物 キャベツのごまマヨネーズ かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米 鯉、味噌、しょうが、酒、三温糖 冬瓜、厚揚げ、しいたけ、こんにゃく、オクラ、かつお昆布出汁、酒、醤油、みりん、三温糖 キャベツ、人参、ちくわ、マヨネーズ、醤油、ごま かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 オレンジ
	おやつ	ピーチケーキ	小麦粉、卵、牛乳、ヨーグルト、バター、砂糖、ベーキングパウダー、黄桃缶
24日(土)	朝食	ベッパーランチ風混ぜご飯 ブロッコリーのツナマヨサラダ トマトマリネ ポトフスープ バナナ	米、牛肉、とうもろこし、青ねぎ、にんにく、鶏肉のタレ、バター、醤油、塩こしょう ブロッコリー、卵、ツナ缶、マヨネーズ、酢、三温糖、塩こしょう ミニトマト、三温糖、塩、オリーブオイル キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ウインナー、コンソメ
	おやつ	オニオンベークグラタンマフィン	イングリッシュマフィン、玉ねぎ、ベーコン、ホワイトソース缶、ピザ用チーズ、パセリ粉
26日(月)	朝食	ごはん 焼き鳥 さつま芋ステーキ ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁 バナナ	米 鶏肉、白ねぎ、塩麹 さつま芋、玉ねぎ、ズッキーニ、しめじ、ベーコン、コンソメ、醤油 ほうれん草、もやし、人参、鮭、かつお出汁、醤油、三温糖、ごま 豆腐、わかめ、大根、えのき、なめこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	レーズンシュガーパン	全粒粉、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、レーズン、グラニュー糖
27日(火)	朝食	梅しらすごはん 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め 切り干し大根の昆布ぼん酢 かき卵汁 オレンジ	米、しらす、梅干し、大葉、ごま、塩、昆布 豚肉、かぼちゃ、なす、ニラ、舞茸、しょうが、オイスターソース、酒、醤油、ごま油 切り干し大根、人参、きゅうり、塩昆布、ぼん酢、ごま かき卵汁 ほうれん草、玉ねぎ、えのき、かまぼこ、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	豆乳ココアゼリー	豆乳、ココア、グラニュー糖、アガー
28日(水)	朝食	ごはん 鯛のトマト煮 ひじきの梅煮 みかん甘酢 小松菜のみそ汁 バナナ	米 鯛、酒、塩こしょう、トマト、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、三温糖 ひじき、大豆、ごぼう、人参、油揚げ、糸こんにゃく、いんげん、かつお出汁、梅干し、醤油、酒、三温糖 春雨、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、塩 豆腐、小松菜、もやし、しいたけ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	たご焼きポテト	じゃがいも、たご焼きソース、青のり
29日(木)	朝食	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐のお好み風 もやしナムル 冬瓜スープ グレープフルーツ	米 鶏肉、塩、片栗粉、玉ねぎ、れんこん、ズッキーニ、赤パプリカ、酢、醤油、酒、三温糖 高野豆腐、片栗粉、油、かつお出汁、お好み焼きソース、かつお節、青のり もやし、大豆もやし、豆腐、人参、ハム、鶏ガラ、ごま油 冬瓜、白菜、ニラ、しいたけ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	シリアルグリスビー	コーンフレーク、マシュマロ、バター
30日(金)	朝食	夏野菜カレー 豆腐サラダ 添え野菜 すいか	米、牛肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、しめじ、オクラ、大豆、トマト缶、 カレールー、かつお昆布出汁 レタス、サニーレタス、海藻ミックス、水菜、豆腐、かにかま、もみ海苔、ぼん酢 トマト、きゅうり
	おやつ	ミックスフルーツゼリー	りんごジュース、ぶどうジュース、グラニュー糖、アガー、バイン缶、白桃缶
31日(土)	朝食	きつね丼 鯉のごま焼き ゆかり和え みそ汁 バナナ	米、卵、油揚げ、玉ねぎ、三つ葉、かつお出汁、酒、醤油、みりん 鯉、酒、醤油、みりん、片栗粉、ごま 白菜、人参、きゅうり、ゆかり、酢 大根、なす、しめじ、わかめ、かつお昆布出汁、味噌
	おやつ	五平餅	米、味噌、三温糖、みりん、ごま

※おやつには毎回、牛乳が付きまします。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。