

～2025年～			8月むつみキッチン			住吉むつみ保育園					
太陽の日射しがキラキラと照りつけ、連日暑い日が続いています。 暑さで食欲が減ってしまった時は、食欲増進に、カレー粉などのスパイス、にんにく・しょうがなどの香辛料、梅干し・レモンなどの酸味がオススメです。食事の量より質を重視し、1日3食＋おやつで、栄養バランスの良い食事を意識しましょう。 夏を楽しむ過ごせるように、食事・睡眠など、規則正しい生活リズムを心がけ、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けて下さい。						毎年、8月のおやつに『とうもろこし・校豆』が登場します。（★8/8） 校豆はさや付きのもの、とうもろこしは、ガブっ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、校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。） 前歯でガブっとかじりとして食べる事で、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、夏ならではののおやつを楽しんでほしいと思います。 ご家庭でも、とうもろこしの皮むきを一緒にして、おやつや、ごはんの一品にいかがでしょうか？					
Q・A・Q・A・Q・A・Q・A 献立表											
1日 (金)	昼食	パン	ロールパン	9日 (土)	昼食	コーンピラフ	米、ウインナー、コーン缶、玉ねぎ、コンソメ、バター、塩こしょう	お誕生会 21日 (木)	昼食	うなぎご飯	米、うなぎ、卵、もみ海苔、醤油、酒、三温糖
		鶏肉のしモン炒め	鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、エリンギ、にんにく、醤油、レモン			豚のガリガリ焼き	豚肉、塩こしょう、にんにく、醤油、三温糖			塩ごまからあげ	鶏肉、酒、塩、ごま、片栗粉、油
		トマトソースマカロニ	マカロニ、えび、玉ねぎ、ピーマントマト、トマト缶、コンソメ、にんにく、塩こしょう			ブロッコリーとわかめのサラダ	ブロッコリー、わかめ、かにかま、鶏ガラ、ごま、ごま油			春雨サラダ	春雨、きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、酢、三温糖、塩
		豆腐サラダ	レタス、サニーレタス、海藻ミックス、水菜、豆腐、もみ海苔、ぼん酢			野菜スープ	白菜、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏ガラ			ほうれん草の白和え	木綿豆腐、ほうれん草、人参、糸こんにゃく、練りごま、醤油、三温糖
		冬瓜スープ	冬瓜、キャベツ、人参、マッシュルーム、コンソメ			バナナ				わかめのすまし汁	白菜、大根、えのき、わかめ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		オレンジ								すいか	
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	チーズトースト	食パン、マヨネーズ、ハム、ピザ用チーズ		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
	昼食	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖	12日 (火)	昼食	夏野菜カレー	米、牛肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、しめじ、オクラ、大豆、トマト缶	22日 (金)	昼食	ごはん	米
		厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、味噌、ピザ用チーズ、青ねぎ			かつお昆布出汁、カレールー	かつお昆布出汁、カレールー			ひじきハンバーグ	合い挽き肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ひじき、しょうが、塩、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、三温糖、かつお節			ほうれん草と卵のソテー	ほうれん草、もやし、エリンギ、ハム、卵、醤油、塩こしょう			ピーマンのカラフルきんぴら	しらたき、れんこん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、酒、みりん、三温糖、ごま油
		えのきのすまし汁	白菜、大根、しいたけ、えのき、手揉麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			トマトサラダ	トマト、玉ねぎ、大葉、酢、オリーブ油、三温糖、塩			かぼちゃの塩昆布和え	かぼちゃ、チンゲン菜、塩昆布、醤油
		バナナ				グレープフルーツ				たけのこのみそ汁	キャベツ、大根、人参、たけのこ、えのき、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ								バナナ	
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	豆乳ココアプリン	豆乳、ココア、アガー、グラニュー糖		おやつ	カルピスケーキ	小麦粉、卵、バター、カルピス、砂糖、ベーキングパウダー
	昼食	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖	13日 (水)	昼食	ごはん	米	23日 (土)	昼食	納豆ご飯	米、納豆、豚ひき肉、白ねぎ、ニラ、味噌、醤油、三温糖
		厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、味噌、ピザ用チーズ、青ねぎ			鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、クリームコーン缶			さばのごま焼き	鯖、酒、醤油、みりん、片栗粉、ごま
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、三温糖、かつお節			ひじきの梅煮	ひじき、ごぼう、大豆、人参、糸こんにゃく、油揚げ、いんげん、かつお出汁、醤油、酒、三温糖、梅干し			もやしのゆかり和え	もやし、人参、きゅうり、ゆかり、酢
		えのきのすまし汁	白菜、大根、しいたけ、えのき、手揉麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			白菜とコーンのサラダ	白菜、きゅうり、コーン缶、酢、油、三温糖、塩			玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、白菜、えのき、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ				里芋のみそ汁	里芋、玉ねぎ、わかめ、しいたけ、豆腐、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌			バナナ	
		オレンジ									
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	シュガーパンプキン	かぼちゃ、グラニュー糖		おやつ	ピザトースト	食パン、ツナ缶、コーン缶、玉ねぎ、ケチャップ、ピザ用チーズ、バゼリ粉
	昼食	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖	14日 (木)	昼食	ごはん	米	25日 (月)	昼食	ごはん	米
		厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、味噌、ピザ用チーズ、青ねぎ			肉味噌炒め	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			鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、クリームコーン缶
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、三温糖、かつお節			高野豆腐のお好み焼き風	高野豆腐、片栗粉、かつお出汁、お好みソース、かつお節、青のり			ひじきの梅煮	ひじき、ごぼう、大豆、人参、糸こんにゃく、油揚げ、いんげん、かつお出汁、醤油、酒、三温糖、梅干し
		えのきのすまし汁	白菜、大根、しいたけ、えのき、手揉麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			もずくきゅうり	もずく、きゅうり、トマト、酢、醤油、三温糖、塩			白菜とコーンのサラダ	白菜、きゅうり、コーン缶、酢、油、三温糖、塩
		バナナ				ほうれん草のすまし汁	ほうれん草、白ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、葱、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			里芋のみそ汁	里芋、玉ねぎ、わかめ、しいたけ、豆腐、青ねぎ、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ								バナナ	
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	えび塩クッキー	小麦粉、バター、砂糖、桜えび、塩		おやつ	たこ焼きポテト	じゃがいも、たこ焼きソース、青のり
	昼食	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖	15日 (金)	昼食	ごはん	米	26日 (火)	昼食	梅しらすご飯	米、しらす、梅干し、大葉、ごま、昆布、塩
		厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、味噌、ピザ用チーズ、青ねぎ			あじのカレーパン粉焼き	鮭、酒、塩こしょう、オリーブ油、パン粉、カレー粉、バゼリ粉			豚肉とかぼちゃのオイスター炒め	豚肉、かぼちゃ、なす、ニラ、きくらげ、しょうが、オイスターソース、醤油、酒、ごま油
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、三温糖、かつお節			キャベツのごまマヨネーズ	キャベツ、人参、枝豆、ちくわ、マヨネーズ、醤油、ごま			切り干し大根のツナ和え	切り干し大根、人参、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、醤油
		えのきのすまし汁	白菜、大根、しいたけ、えのき、手揉麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			さつまいもマリネ	さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、油、三温糖、塩			かき卵汁	小松菜、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこ、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		バナナ				白菜のみそ汁	白菜、大根、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌			オレンジ	
		オレンジ									
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	紅茶蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、紅茶		おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、バナナ、みかん缶
	昼食	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖	16日 (土)	昼食	中華丼	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、塩こしょう、鶏ガラ、片栗粉	27日 (水)	昼食	ごはん	米
		厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、味噌、ピザ用チーズ、青ねぎ			キャベツサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、酢、三温糖、塩			あじのカレーパン粉焼き	鮭、酒、塩こしょう、オリーブ油、パン粉、カレー粉、バゼリ粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、三温糖、かつお節			トマトの和え物	トマト、三温糖、塩			キャベツのごまマヨネーズ	キャベツ、人参、枝豆、ちくわ、マヨネーズ、醤油、ごま
		えのきのすまし汁	白菜、大根、しいたけ、えのき、手揉麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			卵スープ	卵、豆腐、白ねぎ、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、片栗粉			さつまいもマリネ	さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、油、三温糖、塩
		バナナ				バナナ				白菜のみそ汁	白菜、大根、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		オレンジ								バナナ	
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	ブルコギサンド	ロールパン、牛肉、玉ねぎ、人参、にんにく、醤油、三温糖、ごま、ごま油、マヨネーズ		おやつ	ぶっかけそうめん	素麺、わかめ、オクラ、天かす、かつお昆布出汁、醤油、みりん、三温糖、塩
	昼食	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、しょうが、醤油、酒、三温糖	18日 (月)	昼食	ごはん	米	28日 (木)	昼食	ごはん	米
		厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ、味噌、ピザ用チーズ、青ねぎ			さわらの味噌焼き	さわら、味噌、酒、しょうが、三温糖			焼き鳥	鶏肉、白ねぎ、塩麴
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、人参、コーン缶、醤油、三温糖、かつお節			ズッキーニのバター醤油炒め	ズッキーニ、じゃがいも、ベーコン、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、バター			厚揚げのおろし和え	厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、大根、醤油、みりん、三温糖
		えのきのすまし汁	白菜、大根、しいたけ、えのき、手揉麸、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			ネパネパ和え	わかめ、もやし、オクラ、なめたけ、醤油、三温糖、かつお節			みかん甘酢	春雨、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、塩
		バナナ				豆腐のすまし汁	豆腐、白菜、白ねぎ、人参、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			麦みそ汁	さつまいも、白菜、玉ねぎ、わかめ、なめこ、かつお昆布出汁、麦味噌
		オレンジ								オレンジ	
	おやつ	スタミナご飯	米、豚ひき肉、ニラ、豆もやし、にんにく、しょうが、鶏ガラ、醤油、三温糖、ごま、ごま油		おやつ	オレンジパン	強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、オレンジジュース、油		おやつ	海苔ごまちゃんすこう	小麦粉、砂糖、油、青のり、ごま
	昼食	梅しらすご飯	米、しらす、梅干し、大葉、ごま、昆布、塩	19日 (火)	昼食	パン	ロールパン	29日 (金)	昼食	夏野菜カレー	米、牛肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、しめじ、オクラ、大豆、トマト缶
		豚肉とかぼちゃのオイスター炒め	豚肉、かぼちゃ、なす、ニラ、きくらげ、しょうが、オイスターソース、醤油、酒、ごま油			鶏肉のしモン炒め	鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、エリンギ、にんにく、醤油、レモン			かつお昆布出汁、カレールー	かつお昆布出汁、カレールー
		切り干し大根のツナ和え	切り干し大根、人参、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ、醤油			トマトソースマカロニ	マカロニ、えび、玉ねぎ、ピーマン、トマト、トマト缶、コンソメ、にんにく、塩こしょう			ほうれん草と卵のソテー	ほうれん草、もやし、エリンギ、ハム、卵、醤油、塩こしょう
		かき卵汁	小松菜、玉ねぎ、しいたけ、かまぼこ、卵、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩			豆腐サラダ	レタス、サニーレタス、海藻ミックス、水菜、豆腐、もみ海苔、ぼん酢			トマトサラダ	トマト、玉ねぎ、大葉、酢、オリーブ油、三温糖、塩
		オレンジ				冬瓜スープ	冬瓜、キャベツ、人参、マッシュルーム、コンソメ			グレープフルーツ	
		バナナ									
	おやつ	レモンゼリー	ミネラルウォーター、アガー、グラニュー糖、レモン、レモン汁、アロエ		おやつ	とうもろこしご飯	米、とうもろこし、酒、塩		おやつ	アイスクリーム	バニラアイス
	昼食	ごはん	米	20日 (水)	昼食	ごはん	米	30日 (土)	昼食	ねぎ塩豚丼	米、豚肉、白ねぎ、にんにく、鶏ガラ、塩こしょう、ごま、ごま油
		焼き鳥	鶏肉、白ねぎ、塩麴			鯛ケチャップ	鯛、塩こしょう、片栗粉、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、しめじ、ケチャップ、醤油			卵焼き	卵、青ねぎ、天かす、かつお出汁、醤油、みりん
		厚揚げのおろし和え	厚揚げ、小松菜、人参、しめじ、大根、醤油、みりん、三温糖			あんかけ卵焼き	卵、かにかま、えのき、鶏ガラ、醤油、三温糖、片栗粉			じゃがいもの甘辛炒め	じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、かつお出汁、醤油、三温糖
		みかん甘酢	春雨、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、塩			ブロッコリーナムル	ブロッコリー、レタス、しらす、コーン缶、酢、鶏ガラ、にんにく、ごま、ごま油			えびのすまし汁	えび、大根、人参、ほうれん草、しめじ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
		麦みそ汁	さつまいも、白菜、玉ねぎ、わかめ、なめこ、かつお昆布出汁、麦味噌			大根スープ	大根、人参、わかめ、チンゲン菜、鶏ガラ			バナナ	
		バナナ				オレンジ					
	おやつ	とうもろこしと校豆(★)	とうもろこし、校豆		おやつ	カラフルウインナー蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、トマトジュース、ウインナー		おやつ	ホットドッグ	ロールパン、ウインナー、レタス、ケチャップ

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※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。