

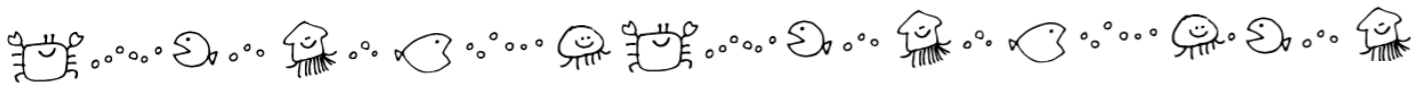
2018年08月 献立表 村雨こども園・村雨こども園愛分園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01水	昼食	ごはん 鯖のカレー揚げ キャベツとわかめの和え物 ツナトマトパスタ かぼちゃポタージュ フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 砂糖 スパゲティ、オリーブ油、砂糖 片栗粉	さわら しらす干し ツナ缶 豆乳	キャベツ、きゅうり、わかめ トマト、しそ、にんにく かぼちゃ、たまねぎ バナナ	カレー粉、塩 しょうゆ しょうゆ、塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	洋風焼きうどん 牛乳	うどん、オリーブ油	豚肉 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ	コンソメ
02木	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜中華和え スコップコロッケ 付け合わせ（ミニトマト） キャベツのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米 砂糖 ごま油、砂糖 じゃがいも、パン粉、油	鶏肉、大豆 豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし、しめじ たまねぎ ミニトマト キャベツ、ねぎ、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、酢 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	じゃこチーズ焼きおにぎり 牛乳	米、ごま油	チーズ、しらす干し、ごま 牛乳	のり	塩
03金	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 付け合わせ（ミニトマト） 大根の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 はるさめ、砂糖、ごま油 油、砂糖、片栗粉	さけ 鶏ひき肉 みそ、うすあげ	レモン もやし、にんじん、きゅうり かぼちゃ ミニトマト だいこん、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	牛乳		ココア
04土	昼食	牛肉のみそ丼 小松菜とえのきの和え物 かぼちゃのマセドアンサラダ ゆで卵 玉ねぎのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米、砂糖、油 マヨネーズ	牛肉、みそ 卵 木綿豆腐	たまねぎ、ピーマン、しいたけ、のり こまつな、キャベツ、えのきだけ かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
06月	昼食	ごはん 鮭の香味焼き きゅうりと大根のひたひた ひじきの炒め煮 しめじと白菜のスープ フルーツ（オレンジ）	米 ごま油、砂糖 こんにゃく、砂糖	さけ、ごま 糸かつお 大豆、うすあげ 木綿豆腐	しそ、レモン もやし、きゅうり、だいこん にんじん、ひじき はくさい、しめじ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、本みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	きなこ揚げパン風 牛乳	食パン、砂糖、バター	きな粉 牛乳		
07火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとしらすのお浸し きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 フルーツ（バナナ）	米 油、片栗粉 こんにゃく、砂糖、ごま油	鶏もも肉 しらす干し 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		
08水	昼食	ごはん 鯖の西京焼き チンゲンサイのソテー もやしのナムル 付け合わせ（ミニトマト） 白菜と大根のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米 ごま油、砂糖 オリーブ油 ごま油、砂糖	さわら、みそ 豚肉 木綿豆腐	チンゲン菜、キャベツ もやし、にんじん、きゅうり ミニトマト はくさい、だいこん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、コンソメ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	みたらしもち団子 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		しょうゆ、本みりん、塩

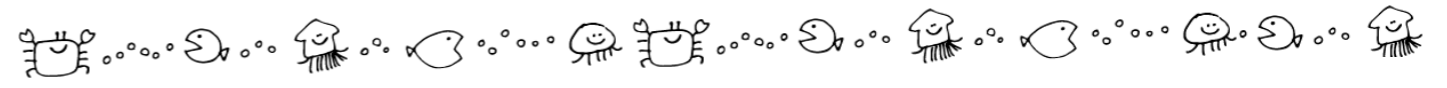
2018年08月 献立表 村雨こども園・村雨こども園愛分園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
09木	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜と大根の和え物 かぼちゃと油揚げの甘煮 付け合わせ（ミニトマト） 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油 砂糖、オリーブ油 砂糖	鶏もも肉 しらす干し うすあげ 木綿豆腐、みそ	ねぎ こまつな、だいこん かぼちゃ ミニトマト たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	カレー焼きそば 牛乳	中華めん	豚肉 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	ソース、カレー粉
10金 ラン チ デ ィ ー お 弁 当	昼食	スイカおにぎり 朝顔ソーセージ ミートボール カボチャ胡麻あえ ブロッコリーのゆかり和え 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（メロン）	米 片栗粉、砂糖	さけ 魚肉ソーセージ、チーズ 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ごま	あおのり たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー ミニトマト メロン	塩 ケチャップ、しょうゆ、塩 塩 ゆかり
	午後おやつ	大学芋風 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	ごま 牛乳		
13月	昼食	ごはん 鮭照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー 大豆のマヨサラダ オニオンスープ フルーツ（バナナ）	米 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ	さけ しらす干し 大豆	ブロッコリー、にんじん、ひじき だいこん、きゅうり、コーン たまねぎ、もやし、キャベツ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ しょうゆ、塩 しょうゆ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳		
14火	昼食	ごはん カレー肉じゃが 大根のさっぱり和え 小松菜のツナサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 じゃがいも、砂糖 オリーブ油、砂糖	豚肉 しらす干し ツナ缶 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、キャベツ はくさい、こまつな、にんじん、コーン たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉 酢、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	ミニマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
15水	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ 五目煮 ブロッコリーのサラダ 付け合わせ（ミニトマト） 小松菜とごぼうの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 こんにゃく、砂糖 マヨネーズ	さわら 鶏肉、大豆 ツナ缶 みそ	あおのり にんじん、だいこん キャベツ、ブロッコリー、コーン ミニトマト こまつな、ごぼう、わかめ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、本みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
16木	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のしらす和え キャベツのみそ汁 フルーツ（オレンジ）	米 砂糖、ごま油 砂糖	牛肉 厚揚げ、糸かつお しらす干し 卵、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、エリンギ、パプリカ ねぎ はくさい、こまつな キャベツ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ、本みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、アガー	
17金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き ほうれん草の昆布和え れんこんのじゃこ炒め もやしの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 パン粉、オリーブ油 ごま油、砂糖	さけ、チーズ しらす干し 木綿豆腐、みそ	はくさい、ほうれん草、塩こんぶ れんこん、にんじん、ブロッコリー もやし、たまねぎ、しめじ、ねぎ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	卵 牛乳		





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
18 土	昼食	五目うどん チンゲンサイのソテー さつまいものヨーグルト和え 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	うどん、油、砂糖、片栗粉 オリーブ油 さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、卵、うすあげ ツナ缶 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、わかめ チンゲン菜、キャベツ きゅうり、にんじん ミニトマト オレンジ	だし汁、しょうゆ、本みりん しょうゆ、コンソメ 塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
20 月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ほうれん草のナムル 厚揚げの煮物 さつま芋の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油 ごま油、砂糖 砂糖 さつまいも	さわら、ごま 厚揚げ みそ	のり ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩
21 火	昼食	ごはん 鶏チリ かぼちゃサラダ ブロッコリーのソテー 付け合わせ（ミニトマト） わかめと玉ねぎのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、ごま油、砂糖 マヨネーズ 油、砂糖	鶏もも肉 卵 大豆、ツナ缶	ねぎ、白ねぎ かぼちゃ、きゅうり ブロッコリー、にんじん、しめじ ミニトマト たまねぎ、キャベツ、わかめ オレンジ	ケチャップ、塩 塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
22 水	昼食	わかめごはん 鯖のきじ焼き 小松菜と大根の和え物 オーロラサラダ 白菜のスープ フルーツ（バナナ）	米 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	ごま さわら、ごま しらす干し 卵	わかめ ねぎ こまつな、だいこん にんじん、きゅうり はくさい、にんじん、えのきたけ バナナ	本みりん、塩 しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	磯辺もち 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳	味のり	しょうゆ、本みりん、塩
23 木	昼食	ごはん ボークチャップ ちくわの磯辺揚げ 小松菜のゆかりあえ ごぼうの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 油 ごま油	豚肉 ちくわ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン あおのり こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 塩 ゆかり だし汁
	午後おやつ	しらすトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	チーズ、しらす干し 牛乳	コーン	ケチャップ
24 金 世界の料理「インド」	昼食	ドライカレー インド風オムレツ 人蔘ドレッシングサラダ 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（バナナ）	米、油 じゃがいも、オリーブ油 マヨネーズ	豚ひき肉 卵 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん ミニトマト バナナ	カレールウ、ソース 塩 ケチャップ、塩
	午後おやつ	ミートソースサモサ 牛乳	バター、砂糖、小麦粉	牛ひき肉 牛乳	にんじん、たまねぎ	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩
25 土	昼食	肉みそうどん ブロッコリーのマヨサラダ じゃが芋のごまよごし ゆで卵 フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、みそ ごま、黒ごま 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、にんじん にんじん オレンジ	だし汁 塩 しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
27 月	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干し大根のナポリタン 大豆入りマセドアンサラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さわら ツナ缶 大豆 厚揚げ、みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、本みりん ケチャップ、コンソメ 塩 だし汁
	午後おやつ	パンプディング 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
28 火	昼食	ごはん 豚肉とさつまいものみそ煮 ほうれん草の白和え きゅうりの中華風サラダ 大根のスープ フルーツ（オレンジ）	米 さつまいも、砂糖 砂糖 ごま油	豚肉、みそ 木綿豆腐、ごま ごま	たまねぎ、にんじん ほうれん草、塩こんぶ キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ だいこん、たまねぎ、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	ミニデニッシュ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
29 水	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き ブロッコリーのおかか和え ミートスパゲティ 卵のすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 スパゲティ、油、砂糖	さけ 糸かつお 牛ひき肉 豆腐、卵	ねぎ もやし、ブロッコリー、きゅうり にんじん、たまねぎ たまねぎ、えのきたけ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん しょうゆ ケチャップ、ソース、コンソメ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵、牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
30 木	昼食	ごはん マヨ照りチキン 小松菜と白菜のお浸し ひじきの酢の物 付け合わせ（ミニトマト） にんじんのスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 糸かつお ツナ缶 木綿豆腐	はくさい、こまつな キャベツ、にんじん、ひじき ミニトマト にんじん、たまねぎ オレンジ	みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	焼きドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		ココア
31 金	昼食	ごはん 鮭のタルタルのせ 小松菜の和え物 きんぴらごぼう 付け合わせ（ミニトマト） 中華スープ フルーツ（バナナ）	米 マヨネーズ 砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油 じゃがいも、ごま油	さけ、卵 牛ひき肉	たまねぎ はくさい、こまつな ごぼう、にんじん、しめじ ミニトマト にんじん、わかめ バナナ	パセリ粉、塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	かぼちゃパイ 牛乳	砂糖、バター	卵 牛乳	かぼちゃ	

**非常食は
用意できていますか**

6月の大阪北部地震や7月の西日本豪雨といった自然災害により、水道の水が濁ったり、物資の運搬がストップした地域がありました。ご家庭で非常食の用意はできていますか？非常食の最低ラインは3日分、飲料水は一人につき1日3L必要※とされています。余裕があるうちに準備しておいてください。

※総務省消防庁「防災啓発冊子」より

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに