

令和5年8月 月間予定献立表

マーシー保育園・
リトルマーシー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火	あわご飯 魚のホイル焼き かぼちゃサラダ かき玉汁 フルーツ	ミルク 中華風蒸しパン	牛乳 ミルク 加糖練乳 白身魚 卵	あわ 小麦粉 砂糖 白米	たまねぎ オレンジ かぼ ちゃ きゅうり しめじ プ ロッコリー トマト
2	水	焼きそば フルーツ すまし 汁	ミルク 納豆おにぎり	牛乳 挽きわり納豆 ぶたに く ぶたひき肉	三温糖 こめ すりごま 蒸し中華めん	たまねぎ にんじん あおさ ピーマン きくらげ キャベツ パインアップル 焼きのり
3	木	あわご飯 レバーフライ 粉吹きいも キャロットサラダ レタスとトマトスープ フルーツ	ミルク マドレーヌ	ミルク 卵 ぶたレバー	あわ 片栗粉 小麦粉 砂 糖 じゃがいも 白 米	グレープフルーツ トマト にんじ ん レタス あおのり オレンジ 干しぶどう りんご
4	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根サラダ みそ 汁 フルーツ	ミルク 芋ようかん	ミルク 卵 ぶたひき肉 木綿豆腐	パン粉 さつまいも 砂糖 白米	切干しいたけ 玉葱 トマト 人 参 南瓜 きゅうり 粉寒天 すい か スッキーニ ほしひじき
5	土	とり雑炊 けんちん汁 フ ルーツ ミルク	麦茶 おにぎり	牛乳 とりももにく ぶたに く	三温糖 こめ さといも	だいにん たまねぎ にんじ ん 長ネギ ごぼう パナナ
7	月	ご飯 マーボー高野豆腐 ほうれん草の磯和え フルー ツ みそ汁	ミルク くずもち	牛乳 きな粉 ぶたひき肉 木綿豆腐	あわ いもくす 片栗粉 黒 糖 さつまいも 砂糖 白米	しょうが たまねぎ いら にん じん えのき すいか はくさい ほうれん草 焼きのり
8	火	あわご飯 きびなご南蛮漬け ゴーヤーチャンプルー みそ 汁 フルーツ	ミルク あまがし	ミルク きびなご あす き 油揚げ 糸かつお 卵 ぶたにく 木綿豆腐	あわ 押麦 片栗粉 三温糖 黒糖 砂糖 白米	レモン たまねぎ にんじん ピーマン オレンジ ゴー ヤー へちま
9	水	パン 鶏グラタン サラダ フルーツ スープ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 チーズ とりももにく ぶたレバー 焼き鮭	小麦粉 こめ 砂糖 スパゲッティ ロールパン	玉葱 トマト 人参 レタス 枝豆 オレンジ 胡瓜 コーン セロリ しいたけ 焼きのり わかめ
10	木	タコライス もずくスープ フルーツヨーグルト	ミロ 小松菜とポテトのおやき風	ヨーグルト無糖 牛ひき肉 チーズ ぶたひき肉	片栗粉 すりごま 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ トマト 人参 にんに く こねぎ もずく レタス え のき こまつな みかん缶
12	土	もずく丼 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク 鶏ひき肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじ ん もずく えのき コー ン パナナ ほうれん草
14	月	ご飯 鶏のヨーグルト焼き じゃが芋炒め すまし汁 フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	ヨーグルト無糖 ミルク はんぺん ツナフレーク と りももにく	あわ じゃがいも そうめん 白米	にんじん にんにく こねぎ エリンギ キャベツ ほうれ ん草 りんご
15	火	あわご飯 サバの立田揚げ 冬瓜コンソメ煮 みそ汁 フルーツ	ミルク りんごゼリー ビスケット	ミルク さば ちくわ	あわ 片栗粉 砂糖 白米	たまねぎ トマト にんじん 枝豆 こまつな とうがん パナナ りんごジュース
16	水	三色丼 中華スープ フルー ツ	ミルク ロールサンド	牛乳 卵 ぶたひき肉 ゆで たまご	三温糖 こめ 砂糖 はる さめ ロールパン	たまねぎ にんじん レタス オレンジ コーン ほうれん 草 まいたけ
17	木	弁 当 会	ミルク 手作りちんすこう	ミルク	小麦粉 砂糖	
18	金	沖縄そば ほうれん草の白和 え フルーツ	ミルク チーズおかかおにぎり	ミルク 蒸しかまぼこ 糸か つお 三枚肉 チーズ 木綿豆腐	沖縄そば 切りこんにやく 砂糖 白米	にんじん こねぎ 赤ピーマ ン オレンジ 黄ピーマン ほうれん草
19	土	豚丼 フルーツ 野菜スープ ミルク	麦茶 おにぎり	牛乳 ぶたにく	砂糖 しらたき 白米	たまねぎ トマト にんじん レタス オレンジ パナナ プロッコリー
21	月	ご飯 ホワイトシチュー プロッコリーサラダ フルー ツ	ミルク サマースパゲッティ	ミルク 豆乳 チーズ ツナ フレーク とりももにく	小麦粉 砂糖 じゃがいも スパゲッティ 白米	たまねぎ トマト 人参 に んにく えだまめ きゅうり コーン プロッコリー
22	火	あわご飯 牛肉巻き巻き 麩チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク フルーツきんとん	ミルク うしろース 卵 チーズ	あわ 車ふ さつまいも 砂 糖 白米	たまねぎ にんじん 青ピーマ ン いんげん オレンジ キャベツ 生しいたけ パイン缶 もやし りんご
23	水	ご飯 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ もずくスー プ フルーツ	ミルク 豆腐入りみたらし団子	ミルク 白身魚	片栗粉 砂糖 白玉粉 スパ ゲッティ乾 白米	たまねぎ にんじん こねぎ もずく いんげん かぼちゃ きゅうり しいたけ りんご
24	木	ゆかりごはん ハワイアンハン バーグ セロリチーズサラダ キャベツスープ フルーツ	ミルク ケーキ	ミルク ウィンナー 牛ひき 肉 卵 チーズ ぶたひき肉	すりごま パン粉 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ にんじん オレンジ キャベツ きゅうり コーン セ ロリ パイン缶 りんご
25	金	きつねうどん かき揚げ フルーツ	ミルク ミニいなり寿司(はんたま 入り)	ミルク 白身魚	うどん ゆで こま 乾 小麦粉 砂糖 白米	グレープフルーツ たまね ぎ にんじん 長ネギ え だまめ コーン
26	土	へちま丼 フルーツ レタスのスープ ミルク	麦茶 おにぎり	ミルク 卵 ぶたばら肉	片栗粉 砂糖 白米	しょうが 人参 レタス オ レンジ しそ しめじ パナ ナ へちま わかめ乾
28	月	大豆ご飯 もずく天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク かぼちゃとチーズのパウン ドケーキ	ミルク 鶏ささ身 クリーム チーズ 大豆水煮缶 卵 卵 黄	小麦粉 砂糖 ながいも 白米	大根 玉葱 人参 こねぎ もずく オレンジ かぼちゃ ほうれん草 パイン缶
29	火	ご飯 千草焼き 切り干し 大根煮 すまし汁 フ ルーツ	ミルク フライドポテト	牛乳 鶏ひき肉 卵 ぶたば ら肉	こんにやく こめ 砂糖 じゃがいも	刻み昆布 切り干し大根 玉葱 人 参 しいたけ プロッコリー ほうれん草 りんご わかめ乾
30	水	あわご飯 魚フライタルタル ソース おくらとチンゲン菜 炒め 中華スープ フルーツ	ミルク 紅茶のカップケーキ	牛乳 ミルク 白身魚 卵	あわ 小麦粉 パン粉 砂糖 白米 はるさめ ホットケーキミックス	たまねぎ オクラ オレンジ たけのこ チンゲンサイ わか め乾
31	木	夏野菜のキーマカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク ココアクリームパン	ヨーグルト 牛乳 ミルク 鶏ひき肉 たまご	砂糖 とうもろこし コーン スターチ 白米 ロールパ ン	たまねぎ にんじん えのき コーン スッキーニ パナ ナ プロッコリー みかん缶

琉球料理
の日

誕生会

* 熱中症・脱水予防の水分補給 *

水分は、こまめに摂るのが基本です。涼しい室内で過ごしていても同じです。たくさん汗をかいたり、体調が優れず、下痢や嘔吐をした場合は、水分と同時にミネラルも体から出て行っているため、塩分と糖分が入ったスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。ただし、日頃からスポーツドリンクや嗜好飲料で水分補給をしていると、塩分、糖分を摂りすぎてしまいます。また、食事摂取量にも影響するので、普段の水分補給はお水や麦茶などにし、緊急時にはスポーツドリンクにするなど、飲み分けするといいですよ！

