令和6年度　　**8月 と 9月3日 の 献 立 表（2～5歳児）**　　幼保連携型認定こども園　近田幼稚園

日	献　立	（赤）血や肉になる食品	（緑）体の調子を整える食品	（黄）働く力になる食品	3時のおやつ
21 水 B	ごはん ちくわの香り揚げ 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁（野菜）	ちくわ　卵 牛肉 味噌	人参　ごぼう　れんこん 玉ねぎ　ほうれん草 おくら　えのき　ねぎ	七分つき米 小麦粉 糸こんにゃく　砂糖	バナナケーキ バナナ　砂糖　豆乳 ホットケーキミックス
22 木 A	ごはん なすのミートスパゲティー スープ（れんこん）	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ　人参　ピーマン なすび　れんこん　パセリ	七分つき米 スパゲティー	ツナサンド ツナ　食パン マヨネーズ
23 金 B	ごはん 魚のごま焼き 五目きんぴら 鶏団子スープ	魚の切り身 ちくわ 鶏ミンチ　卵	人参　れんこん　ごぼう 玉ねぎ　白菜　しいたけ ほうれん草　しょうが	七分つき米 ごま　砂糖 こんにゃく 春雨　片栗粉	肉まん ミンチ　小麦粉　砂糖 ベーキングパウダー
9/3 火 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁（玉ねぎ　南瓜）	鶏肉 ハム 味噌	人参　きゅうり　コーン 玉ねぎ　南瓜　ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨　マヨネーズ	フルーツサンド パイン缶　みかん缶 食パン　生クリーム

♪　★印のおやつは、市販のおやつです。

夏野菜を食べよう！

夏の野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育っています。
夏野菜はたっぷりの水分を含むために、体温を下げ、含まれるビタミンは体の調子を整える働きをします。スーパーでお買いものをすると、どの野菜も一年中目にしますよね。ふと、この野菜って…？と思うように、いつが旬なのか分からないことがあります。でも、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。　夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう！

＜　南　瓜　＞　　ビタミンCやカロチンを多く含み、加熱しても損失が少ないです。甘みもあって、いろいろな調理方法で美味しく食べれますね。

＜　ピーマン　＞　　ビタミンCを多く含む野菜です。疲労回復効果が高いです。

＜　トマト　＞　　ビタミンCを多く含み、うまみ成分のグルタミン酸を多く含みます。夏の体力回復にとても効果があります。

＜　な　す　＞　　淡白な味。くせがないですね。油と調理すると相性がよくて美味しさ倍増です。

＜　おくら　＞　　幼稚園で食べたときに「星だ！」と歓声があがる野菜です。スープも好評です。

令和6年度　　**8月 と 9月3日 の 献 立 表（0・1歳児）**　　幼保連携型認定こども園　近田幼稚園

日	献　立	（赤）血や肉になる食品	（緑）体の調子を整える食品	（黄）働く力になる食品	3時のおやつ
21 水 B	ごはん さつまいもの甘煮 牛肉と根菜の旨煮 味噌汁（野菜）	牛肉 味噌	人参　ごぼう　れんこん 玉ねぎ　ほうれん草 おくら　えのき　ねぎ	七分つき米 さつまいも　砂糖 春雨	バナナケーキ バナナ　砂糖　豆乳 ホットケーキミックス
22 木 A	ごはん なすのミートスパゲティー スープ（れんこん）	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ　人参　ピーマン なすび　れんこん	七分つき米 スパゲティー	ツナサンド ツナ　食パン マヨネーズ
23 金 B	ごはん 魚のごま焼き 五目きんぴら 鶏団子スープ	魚の切り身 ちくわ 鶏ミンチ　卵	人参　れんこん　ごぼう 玉ねぎ　白菜　しいたけ ほうれん草	七分つき米 ごま　砂糖 春雨　片栗粉	肉まん ミンチ　小麦粉　砂糖 ベーキングパウダー
9/3 火 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁（玉ねぎ　南瓜）	鶏肉 ハム 味噌	人参　きゅうり　コーン 玉ねぎ　南瓜　ねぎ	七分つき米 砂糖 春雨	フルーツサンド パイン缶　みかん缶 食パン　生クリーム

♪　★印のおやつは、市販のおやつです。

夏野菜を食べよう！

夏の野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育っています。
夏野菜はたっぷりの水分を含むために、体温を下げ、含まれるビタミンは体の調子を整える働きをします。スーパーでお買いものをすると、どの野菜も一年中目にしますよね。ふと、この野菜って…？と思うように、いつが旬なのか分からないことがあります。でも、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。　夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう！

＜　南　瓜　＞　　ビタミンCやカロチンを多く含み、加熱しても損失が少ないです。甘みもあって、いろいろな調理方法で美味しく食べれますね。

＜　ピーマン　＞　　ビタミンCを多く含む野菜です。疲労回復効果が高いです。

＜　トマト　＞　　ビタミンCを多く含み、うまみ成分のグルタミン酸を多く含みます。夏の体力回復にとても効果があります。

＜　な　す　＞　　淡白な味。くせがないですね。油と調理すると相性がよくて美味しさ倍増です。

＜　おくら　＞　　幼稚園で食べたときに「星だ！」と歓声があがる野菜です。スープも好評です。