

2019年8月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1 木	手羽元のさっぱり煮 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 おひたし フルーツ	ゆでとうもろこし (お菓子)	手羽元 わかめ みそ 牛乳	米 麩	生姜 小松菜 白菜 人参 フルーツ とうもろこし
2 金	豚どん オーロラサラダ 豆腐のすまし汁	ビスケット	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり
3 土	ミックスサンドイッチ 一ロジャムサンド 牛乳	せんべい	卵 シーチキン ハム 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
5 月	カレーピラフ キャベツのおひたし 麩のみそ汁	蒸しパン	牛ミンチ 花かつお わかめ 牛乳 みそ	米 麩 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
6 火	《まめまめデー》 ポークビーンズ わかめご飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	大豆 わかめ みそ 豚肉 牛乳 きなこ	米 ごま マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ フルーツ
7 水	高野豆腐の卵とじ 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	オレンジ ゼリー	高野豆腐 卵 豆腐 シーチキン みそ わかめ 牛乳 かまぼこ	米	人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ
8 木	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	ウエハース	卵 わかめ 鶏ミンチ 牛乳	ひやむぎ	人参 きゅうり もやし 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
9 金	ハヤシライス ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	お菓子	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
10 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	スティックパン ロールパン いちごジャム	フルーツ
13 火	自主登園日				
14 水					
15 木					
16 金	ひじき炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 切り麩のみそ汁 フルーツ	せんべい	ひじき シーチキン うす揚げ みそ わかめ 牛乳 厚揚げ	米 麩	人参 ごぼう 白菜 干しいたけ たけのこ こんにゃく ピーマン フルーツ
17 土	豚汁風みそ汁 わかめご飯 フルーツ	お菓子	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ 大根 白菜 フルーツ
19 月	夏野菜チキンカレーライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ 食育の日	パインケーキ	鶏肉 牛乳 卵	米 じゃがいも ごま ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ なす ピーマン きゅうり キャベツ 赤パプリカ フルーツ パイン缶
20 火	肉じゃが 雑穀ラップおにぎり【米飯】 麩のすまし汁 フルーツ	シュガーラスク	豚肉 わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 食パン バター	人参 系こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
21 水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	わらびもち (ビスケット)	卵 わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳 きなこ	ひやむぎ わらびもち粉	人参 きゅうり もやし 干しいたけ フルーツ
22 木	《お誕生日会》フライドチキン ポテトサラダ ゆかりご飯 ズッキーニのみそ汁 フルーツ	フルーツポンチ	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 寒天	米 ごま 片栗粉 じゃがいも	生姜 キャベツ きゅうり 人参 フルーツ スズキーニ バナナ りんご キウイ みかん缶 パイン缶
23 金	親子どんぶり 土佐和え 豆腐のみそ汁	お菓子	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜
24 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり
26 月	スパムチャーハン 人参シリシリ 切り麩のみそ汁 ヨーグルト【フルーツ】	サター アングギー	シーチキン みそ わかめ ヨーグルト 牛乳 卵 スパム	米 麩 サターアングギー粉	人参 玉ねぎ ピーマン フルーツ
27 火	エビフライ【白身魚フライ】 マカロニサラダ ゆかりご飯 なすのみそ汁	カルピス寒天	えび 卵 豆腐 みそ 牛乳 わかめ 寒天	パン粉 マカロニ 米 ごま	人参 きゅうり キャベツ なす みかん缶 パイン缶
28 水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	レーズン 蒸しパン	卵 わかめ 牛乳	ひやむぎ じゃがいも 蒸しパン粉	人参 きゅうり もやし 干しいたけ レーズン フルーツ
29 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 オクラのみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	牛肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 食パン いちごジャム	人参 玉ねぎ 白菜 系こんにゃく 小松菜 オクラ えのき フルーツ
30 金	夏野菜スパゲッティソース (野菜煮込みうどん) スチームキャベツ フルーツ	せんべい	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ なす ピーマン 赤パプリカ キャベツ フルーツ
31 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	448Kcal		15.6g	14.0g
3歳以上	491Kcal		18.3g	14.2g	1.7g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ まめまめデー ～

大豆はタンパク質や脂肪、鉄分、カルシウムなど、ミネラルを多く含みます。畑の肉と称されるほどタンパク質が豊富で、調理法によっては肉のような食感が得られます。さまざまな大豆加工食品もあるので、ご家庭でも使用してみてください。

～ 日本のご当地めぐり⑤ 沖縄 人参シリシリ サターアングギー ～

人参シリシリは沖縄の家庭で手軽に作られており、「シリシリ」というのは織切りという意味の沖縄方言です。サターアングギーは首里方言で、サターは砂糖、アングギーは、アング(油)+アギ(揚げ)+語尾を伸ばすことで、「油で揚げたもの」という意味になります。

縁起のよい菓子とされ、祝い事の際などに振舞われます。