

2020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<br>体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。      | きいろ<br>力が出る。体があたたかくなる。 | みどり<br>病気になりにくくなる。                                  |       |
|------|--|---|---------------------------------|------------------------|---|-------|
| 1 土  | ホットドック<br>プチジャムロール<br>牛乳   | お菓子   | ウインナー 牛乳                        | ロールパン<br>いちごジャム        | キャベツ  |       |
| 3 月  | トマト丼<br>おひたし<br>麩のみそ汁<br>フルーツ  | 五平もち  | 豚肉 牛乳<br>焼きのり みそ<br>わかめ         | 米 麩 ごま                 | 玉ねぎ 白菜<br>トマト 小松菜 フルーツ                              |       |
| 4 火  | エビフライ(白身魚フライ)<br>キャベツのおひたし<br>米飯<br>豆腐のみそ汁   | レーズン<br>蒸しパン  | えび 豆腐 みそ<br>わかめ 花かつお<br>牛乳      | パン粉 米<br>蒸しパン粉         | キャベツ 人参<br>レーズン                                     |       |
| 5 水  | 五目ひやむぎ<br>(野菜煮込みうどん)<br>大豆の五目煮<br>フルーツ   | みたらし団子<br>(ビスケット)   | ちくわ わかめ 大豆<br>厚揚げ 牛乳 豆腐         | ひやむぎ 白玉粉               | 人参 きゅうり もやし<br>干しいたけ コーン缶<br>こんにやく フルーツ             |       |
| 6 木  | すきやき風煮物<br>七分つきご飯【米飯】<br>なすのみそ汁<br>フルーツ  | シュガーラスク   | 牛肉 豆腐 大豆<br>わかめ 牛乳              | 米 食パン パター              | 人参 玉ねぎ 白菜<br>糸こんにやく えのき<br>小松菜 なす フルーツ              |       |
| 7 金  | 夏野菜チキンカレーライス<br>ごまドレサラダ<br>【マヨドレサラダ】<br>フルーツ   | ビスケット   | 鶏肉 牛乳                           | 米 じゃがいも ごま             | 人参 玉ねぎ なす<br>ピーマン きゅうり<br>キャベツ フルーツ<br>赤パプリカ        |       |
| 8 土  | ポテサラサンド<br>スティックパン<br>牛乳   | せんべい  | 牛乳                              | 食パン スティックパン<br>じゃがいも   | 人参 キャベツ きゅうり  |       |
| 10 月 | 山の日  |  |                                 |                        |   |       |
| 11 火 | 《カミカミデー》<br>白身魚フライ<br>カミカミサラダ<br>わかめご飯 麩のすまし汁  | にぼし<br>(せんべい)   | 白身魚 大豆 みそ<br>わかめ 牛乳<br>にぼし      | パン粉 米<br>ごま 麩          | 人参 きゅうり コーン缶<br>ブロッコリー                              |       |
| 12 水 | 五目ひやむぎ<br>(野菜煮込みうどん)<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>フルーツ  | お菓子   | わかめ 鶏ミンチ<br>牛乳                  | ひやむぎ                   | 人参 きゅうり もやし<br>干しいたけ コーン缶<br>かぼちゃ フルーツ              |       |
| 13 木 |  |   |                                 |                        |   |       |
| 14 金 |  |   |                                 |                        |   | 自主登園日 |
| 15 土 |  |   |                                 |                        |   |       |
| 17 月 | 野菜チャーハン<br>キャベツのゆかり和え<br>麩のみそ汁   | マカロニ<br>あべかわ  | 魚肉ソーセージ みそ<br>わかめ 牛乳<br>きなこ     | 米 麩 マカロニ               | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>キャベツ                                 |       |
| 18 火 | ポテトコロッケ<br>オーロラサラダ<br>ロールパン<br>コンソメスープ   | オレンジゼリー   | 豆腐 みそ わかめ<br>牛乳                 | じゃがいも パン粉<br>ロールパン     | キャベツ きゅうり<br>人参 玉ねぎ                                 |       |
| 19 水 | 夏野菜スパゲッティミートソース<br>(野菜煮込みうどん)<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>フルーツ                               | パンせんべい  | 豚ミンチ 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ シーチキン | スパゲッティ<br>食パン          | 人参 玉ねぎ なす<br>ピーマン 赤パプリカ<br>キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー フルーツ |       |

| 日曜   | 昼食  | おやつ            | あか<br>体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。           | きいろ<br>力が出る。体があたたかくなる。       | みどり<br>病気になりにくくなる。                                 |
|------|---|----------------|--------------------------------------|------------------------------|--|
| 20 木 | 和風チャーハン<br>スチームキャベツ<br>豆腐のみそ汁                             | わらびもち<br>(お菓子) | 鮭 豆腐 みそ<br>わかめ 牛乳<br>きなこ             | 米 わらびもち粉                     | 人参 玉ねぎ<br>ピーマン キャベツ                                |
| 21 金 | 五目ひやむぎ<br>(野菜煮込みうどん)<br>ハッシュドポテト<br>フルーツ                  | せんべい           | わかめ 牛乳                               | ひやむぎ じゃがいも                   | 人参 きゅうり<br>もやし 干しいたけ<br>コーン缶 フルーツ                  |
| 22 土 | ミックスサンドイッチ<br>スティックパン<br>牛乳                               | ビスケット          | シーチキン 牛乳                             | 食パン スティックパン                  | キャベツ きゅうり<br>人参                                    |
| 24 月 | 《お誕生会》<br>フライドキッチン マヨドレサラダ<br>雑穀ラップおにぎり【米飯】<br>麩のみそ汁 フルーツ | フルーツ<br>ポンチ    | 鶏肉 みそ わかめ<br>牛乳 寒天                   | 米 ごま 麩<br>片栗粉                | 生姜 キャベツ 人参<br>きゅうり フルーツ<br>バナナ りんご<br>みかん缶 パイン缶    |
| 25 火 | 炊き込みご飯<br>白菜と厚揚げの煮物<br>豆腐のみそ汁<br>フルーツ                     | カルピス寒天         | うす揚げ シーチキン<br>厚揚げ 豆腐 みそ<br>わかめ 牛乳 寒天 | 米                            | 人参 たけのこ ごぼう<br>干しいたけ こんにやく<br>白菜 フルーツ<br>みかん缶 パイン缶 |
| 26 水 | 五目ひやむぎ<br>(野菜煮込みうどん)<br>切り干し大根の煮物<br>フルーツ                 | 豆腐の<br>パンケーキ   | わかめ うす揚げ<br>牛乳 豆腐                    | ひやむぎ ごま<br>ジャム<br>ホットケーキミックス | 人参 きゅうり もやし<br>干しいたけ コーン缶<br>切り干し大根 フルーツ           |
| 27 木 | 高野豆腐の卵とじ<br>【高野豆腐の煮物】<br>七分つきご飯【米飯】<br>ズッキーニのみそ汁 フルーツ     | いちごジャム<br>サンド  | 高野豆腐 かまぼこ<br>シーチキン 卵 豆腐<br>みそ わかめ 牛乳 | 米 食パン<br>いちごジャム              | 人参 玉ねぎ<br>ズッキーニ<br>干しシイタケ<br>ほうれん草 フルーツ            |
| 28 金 | ハヤシライス<br>三色ナムル<br>フルーツ                                   | ウエハース          | 豚肉 牛乳                                | じゃがいも 米<br>ごま                | 人参 玉ねぎ もやし<br>きゅうり フルーツ                            |
| 29 土 | プチジャムロール<br>スティックパン<br>牛乳 フルーツ                            | お菓子            | 牛乳                                   | ロールパン<br>スティックパン<br>いちごジャム   | フルーツ   |
| 31 月 | カレーピラフ<br>和風マヨサラダ<br>切り麩のみそ汁                              | 蒸しパン           | 牛ミンチ みそ わかめ<br>牛乳                    | 米 麩<br>蒸しパン粉                 | 人参 玉ねぎ<br>ピーマン キャベツ<br>きゅうり                        |

| 月平均 | エネルギー(Kcal) |         | たんぱく質(g) |       | 脂質(g) |      | 塩分(g)   |       |       |
|-----|-------------|---------|----------|-------|-------|------|---------|-------|-------|
|     | 未満児         | 466Kcal | 15.9g    | 14.9g | 1.6g  | 3歳以上 | 513Kcal | 18.7g | 15.1g |

※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。

～ 日本のご当地めぐり⑮ 飛騨 トマト丼 五平もち ～

トマト丼は甘辛いタレで仕立てたお肉の上に、下呂市の名産品であるフルーツトマトを乗せたものです。フルーツトマトの酸味が甘辛いソースを引き立てるだけでなく、トマトの風味と触感がさわやかな後味でさっぱりとした味わいが楽しめます。

五平もちとは神道において神にささげる「御幣」の形をしていることから、この名がついたとするのが一般的です。また五平あるいは五兵衛という人物(きこりであったり、猟師であったり、また大工とするものもある)が、飯を潰して味噌をつけて焼いて食べたのが始まりとする伝承も各地に形を変えて存在します。

