2022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 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
1	月	唐揚げ　オーロラサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁　お誕生日会 フルーツ	フルーツポンチ	鶏肉　豆腐　みそ わかめ　牛乳　寒天	片栗粉　米 ごま	人参　キャベツ　きゅうり フルーツ　バナナ　りんご みかん缶　パイン缶
2	火	和風チャーハン 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁 フルーツ	おかし	鮭　シーチキン みそ　わかめ　牛乳	米　麩　ごま	人参　玉ねぎ ピーマン　小松菜 白菜　フルーツ
3	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	いちごジャム サンド	卵　わかめ　牛乳	ひやむぎ　じゃがいも 食パン いちごジャム	人参　きゅうり　もやし 干ししいたけ フルーツ
4	木	白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 土佐和え【おひたし】　鉄分デー 米飯　豆腐のすまし汁	ポパイケーキ	白身魚　花かつお 豆腐　わかめ　牛乳 卵	米　ごま	人参　白菜 小松菜　ほうれん草
5	金	豚丼 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 玉ねぎのみそ汁　フルーツ	せんべい	豚肉　みそ　わかめ 牛乳	米　ごま	生姜　人参　キャベツ ピーマン　赤パプリカ 玉ねぎ　フルーツ
6	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 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 人参
8	月	カレーピラフ 三色ナムル 切り麩のみそ汁 フルーツ	せんべい	牛ミンチ　みそ わかめ　牛乳	米　麩	人参　玉ねぎ ピーマン　きゅうり もやし　フルーツ
9	火	ポテトコロッケ マヨドレサラダ ロールパン コンソメスープ	プリン	わかめ　牛乳	じゃがいも　パン粉 ロールパン	キャベツ　人参 きゅうり　玉ねぎ
10	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） 大豆の磯煮 フルーツ	ビスケット	卵　わかめ　大豆 ひじき　厚揚げ　牛乳	ひやむぎ	人参　きゅうり　もやし 干ししいたけ　フルーツ
11	木	山の日				
12	金	ハヤシライス 和風マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉　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
13	土	自主当園日				
15	月	自主当園日				
16	火	自主当園日				
17	水	野菜チャーハン カレーマヨサラダ 豆腐のみそ汁	カルピス寒天	魚肉ソーセージ　豆腐 みそ　わかめ　牛乳 寒天	米	人参　玉ねぎ ピーマン　キャベツ きゅうり　みかん缶 パイン缶
18	木	今治焼き鳥 スチームキャベツ ラップおにりぎり　ご当地 麩のみそ汁	ポン蒸しパン	鶏肉　みそ　わかめ 牛乳	米　麩　片栗粉 蒸しパン粉	キャベツ　人参 みかん

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
19	金	夏野菜スパゲッティミートソース （野菜煮込みうどん） ひじき入りマヨドレサラダ　食育の日 フルーツ	ビスケット	豚ミンチ 牛乳　ひじき	スパゲッティ	人参　玉ねぎ　なす キャベツ　ピーマン 赤パプリカ　きゅうり フルーツ
20	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー　牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
22	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	バウムクーヘン	鶏肉　かまぼこ　卵 豆腐　みそ　わかめ 牛乳　ちりめんじゃこ	米　片栗粉　ごま	人参　玉ねぎ きゅうり　キャベツ フルーツ
23	火	エビフライ（白身魚フライ） ごまドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁	わらびもち （ビスケット）	えび　みそ　わかめ 牛乳　きなこ	パン粉　米　ごま 麩　わらびもち粉	キャベツ　人参 きゅうり
24	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） 切り干し大根の煮物 フルーツ	レーズン 蒸しパン	卵　わかめ うす揚げ　牛乳	ひやむぎ　ごま 蒸しパン粉	人参　きゅうり　もやし 干ししいたけ 切り干し大根　レーズン フルーツ
25	木	白身魚の塩焼き おひたし 米飯 オクラのみそ汁	フルーツ ヨーグルト （せんべい）	白身魚　豆腐　みそ 牛乳　ヨーグルト	米	人参　小松菜　白菜 オクラ　みかん缶 パイン缶　キウイ バナナ　りんご
26	金	夏野菜チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	おかし	鶏肉　春雨　牛乳	米　じゃがいも	人参　玉ねぎ　なす ピーマン　赤パプリカ キャベツ　きゅうり フルーツ
27	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	じゃがいも　食パン スティックパン	人参　きゅうり キャベツ
29	月	チキンライス コールスローサラダ なすのみそ汁 フルーツ　わくわくランド	シュガーラスク	鶏肉　みそ　わかめ 牛乳	米　食パン	人参　玉ねぎ　ピーマン キャベツ　きゅうり コーン缶　なす フルーツ
30	火	豚肉と野菜の ソース焼きそば （野菜煮込みうどん） フライドポテト　ウインナー	チョコバナナ	豚肉　花かつお ウインナー　牛乳	中華麺　じゃがいも	キャベツ　人参　もやし 玉ねぎ　ピーマン バナナ
31	水	白身魚フライ オクラときゅうりのサラダ わかめご飯 麩のすまし汁	ビスケット	白身魚　わかめ シーチキン　牛乳	パン粉　米　ごま 麩	オクラ　きゅうり 人参　コーン缶

月平均		エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
	未満児	413Kcal	14.4g	13.1g	1.8g
	3歳以上	489Kcal	17.8g	15.6g	2.2g

※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　愛媛県　㊲　今治焼き鳥　ポン蒸しパン　～

今治焼き鳥は串に刺さっていないお肉を鉄板で軽く焼き、小さな板状の鉄の重しを乗せプレスしてつくる焼き鳥です。今治は商売人が多く、せっかちで待つことが嫌いな気質と言われていたため、鉄板で素早く焼き上げるスタイルとなったと言われています。
甘辛いタレをベースに店によって味が工夫されています。

おやつは愛媛県の特産品であるポンジュースを使った蒸しパンを頂きます。