

2023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。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	火	チキンライス ごま和え【おひたし】 豆腐のみそ汁	ドーナツ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
2	水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	わかめおにぎり	卵 わかめ うす揚げ 牛乳	ひやむぎ ごま 米	人参 もやし きゅうり しいたけ 切り干し大根 フルーツ
3	木	ハンバーガー スチームキャベツ ハッシュドポテト フルーツ 	フルーツポンチ	豚肉 わかめ みそ 牛乳	パンズ 麩 じゃがいも	キャベツ 人参 フルーツ バナナ みかん りんご パイン
4	金	豚丼 キャベツとツナのサラダ にゅうめん汁 フルーツ	おかし	豚肉 シーチキン わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま そうめん	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ フルーツ
5	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	バウムクーヘン	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
7	月	三色どんぶり キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁 フルーツ	塩マヨポテト	豚ミンチ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ フルーツ
8	火	ポテトコロケ オーロラサラダ わかめご飯 なすのみそ汁	プリン	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり なす
9	水	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) ラタトゥイユ フルーツ 	おなかチーズ おにぎり	卵 わかめ ベーコン 花かつお チーズ 牛乳	ひやむぎ 米 ごま	人参 もやし きゅうり しいたけ なす ズッキーニ トマト たまねぎ
10	木	白身魚のマヨドレ焼き 七分つきご飯【米飯】 ドレッシングサラダ 麩のすまし汁	スイスロール	白身魚 わかめ 牛乳	米 麩 小麦粉 生クリーム	キャベツ 人参 きゅうり
11	金	山の日				
12	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり
14	月	自主登園日				
15	火	自主登園日				
16	水	お弁当の日	おかし			
17	木	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	きなこおにぎり	豚肉 シーチキン きなこ 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ ブロッコリー キャベツ フルーツ
18	金	チキンカツ ひじきマヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁 	せんべい	鶏肉 ひじき わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ
19	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ドーナツ	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
21	月	カレーピラフ 三色ナムル たまねぎのみそ汁 フルーツ	ちんすこう	牛ミンチ みそ わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉 スティックパン	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり フルーツ
22	火	メンチカツ 豆腐のさっぱりサラダ わかめご飯  なすのみそ汁	豆腐の パンケーキ	豚ミンチ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	パン粉 ごま 米 ホットケーキミックス	人参 きゅうり キャベツ なす
23	水	五目ひやむぎ (五目煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 	ゆかりおにぎり 【おにぎり】	卵 わかめ 豚肉 牛乳	ひやむぎ 米 ごま	人参 もやし きゅうり しいたけ かぼちゃ フルーツ
24	木	白身魚のムニエル 七分つきご飯【米飯】 中華風コーンスープ ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 	焼き とうもろこし	白身魚 わかめ 牛乳	バター 小麦粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし たまねぎ
25	金	ポークカレーライス 和風マヨサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
26	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
28	月	親子どんぶり おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	チュロス	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	人参 たまねぎ 小松菜 白菜 フルーツ
29	火	から揚げ 春雨サラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のすまし汁	パンせんべい	鶏肉 麩 わかめ チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	片栗粉 春雨 米 ごま 食パン	キャベツ 人参 きゅうり
30	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	鮭おにぎり	卵 わかめ 鮭 牛乳	ひやむぎ じゃがいも 米 ごま	人参 もやし きゅうり フルーツ
31	木	手羽元のさっぱり煮 小松菜とツナの和え物 米飯 冬瓜のみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	手羽元 シーチキン わかめ みそ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス	生姜 小松菜 白菜 人参 冬瓜 フルーツ

8月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	485 (490) Kcal	16.0 (18.0) g	16.0 (15.0) g	1.4 (1.5) g
	3歳以上	583 (580) Kcal	20.0 (21.0) g	19.4 (17.0) g	1.7 (1.6) g




※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。

～ 旬の野菜 とうもろこし ～

今月のお野菜は「とうもろこし」です。

一般的に青果店やスーパーで売られている私達が一番なじみ深いものは「スイートコーン」という品種です。ポップコーンの種とは品種が違うので、スーパーで売られているとうもろこしではポップコーンは作れません。

美味しいとうもろこしの選び方は、実が先まで詰まっっていて、ふっくらとツヤのあるものを選びましょう。皮が付いている場合は、皮の色が濃い緑でひげが褐色のものがオススメです。

今月のG7メニューめぐりは「アメリカ」と「フランス」です