

2024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	木	夏野菜カレーライス 春雨サラダ フルーツ <b>お誕生日会</b>	フルーツポンチ とせんべい	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨	人参 たまねぎ ピーマン なす パプリカ キャベツ きゅうり パナナ みかん パイン りんご フルーツ
2	金	チキンライス 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	おかしと ビスケット	鶏肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
3	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 フルーツ	パウムクーヘン	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
5	月	シシリアンライス ブロッコリーのおひたし じゃがいものカレー和え コンソメスープ	バナナケーキ	豚肉 わかめ ベーコン 牛乳 豆乳 豆腐	米 じゃがいも ホットケーキミックス	トマト レタス とうもろこし ブロッコリー 人参 たまねぎ パナナ
6	火	ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁	牛乳寒天	シーチキン みそ わかめ 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 みかん パイン
7	水	すきやき風煮物 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 鮭 牛乳	米 ごま	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 かぼちゃ フルーツ
8	木	白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 おひたし にゅうめん汁 七分つきごはん【米飯】 <b>鉄分デー</b>	ポパイケーキ	白身魚 豆腐 わかめ 卵 牛乳	ごま 米 そうめん ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 ほうれん草
9	金	夏野菜のスパゲッティソース (野菜煮込みうどん) 食パン (おにぎり) ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	スパゲッティ 食パン ごま	人参 たまねぎ ピーマン なす パプリカ キャベツ きゅうり フルーツ
10	土	ポテサラサンド ジャムサンド 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	食パン いちごジャム じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参
12	月	振替休日(山の日)				
13	火	自主登園日				
14	水					
15	木					
16	金	ロールパン ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	ドーナツ	豚肉 牛乳 ベーコン わかめ	ロールパン 小麦粉	たまねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし
17	土	ピザトースト スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン ウインナー 牛乳	食パン チーズ スティックパン 牛乳	とうもろこし ピーマン
19	月	カレーピラフ ウインナー 和風マヨサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁 フルーツ <b>食育の日</b>	丸ぼうろ	牛肉 ウインナー みそ わかめ 卵 牛乳 豆腐	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
20	火	五目ひやむぎ (野菜煮込みうどん) ラップおにぎり ハッシュドポテト フルーツ	ミートサンド	卵 わかめ 豚肉 牛乳	ひやむぎ 米 ごま じゃがいも ジャム ホットケーキミックス	人参 もやし しいたけ きゅうり フルーツ 玉ねぎ

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	水	ガパオライス 中華春雨サラダ 中華風コンソメスープ フルーツ <b>野菜デー</b>	ケーキサレ	豚肉 ウインナー わかめ 魚肉ソーセージ 牛乳 チーズ	米 春雨 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ パプリカ たけのこ きゅうり とうもろこし ピーマン フルーツ
22	木	筑前煮 米飯 なすとうすあげのみそ汁 フルーツ	きなこおにぎり	鶏肉 ちくわ うす揚げ みそ きなこ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや なす フルーツ
23	金	チキンカツ ごま和え【おひたし】 ゆかり ご飯【米飯】 豆腐と麩の すまし汁【豆腐のすまし汁】	ウエハースと せんべい	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	パン粉 ごま 米 麩	小松菜 白菜 人参
24	土	ツナマヨロール プーチジャムロール 牛乳	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	ロールパン いちごジャム 小麦粉	たまねぎ きゅうり
26	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 豆腐とオクラのみそ汁	パインケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり オクラ パイン
27	火	からあげ キャベツとじゃがいもの 和風サラダ 麦ご飯【米飯】 たまねぎと厚揚げのみそ汁	ぶどうゼリー	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	片栗粉 じゃがいも ごま 米	生姜 キャベツ 人参 たまねぎ
28	水	冷やしうどん(煮込みうどん) わかめおにぎり ちくわのカレー揚げ フルーツ	りんごジャム サンド	わかめ ちくわ かまぼこ 牛乳	うどん 米 ごま 小麦粉 食パン りんごジャム	人参 もやし しいたけ フルーツ
29	木	白身魚のマヨドレ焼き 米飯 マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	おかかおにぎり	白身魚 みそ わかめ 牛乳	米 ごま マカロニ	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり
30	金	ハヤシライス ほうれん草とキャベツの ドレッシングサラダ フルーツ	わらびもち (ビスケット)	豚肉 牛乳 きなこ	米 じゃがいも わらびもち粉	人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 フルーツ
31	土	ホットドッグ プーチジャムロール 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

( )内は基準値

8月平均	エネルギー				たんぱく質		脂質		塩分	
	未満児	481 (490) Kcal		16.5 (18.0) g		15.3 (15.0) g		1.4 (1.5) g		
	3歳以上	580 (580) Kcal		20.8 (21.0) g		19.0 (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 パプリカ ～

今月の野菜は「パプリカ」です。

100g以上の大型の肉厚なピーマンを「パプリカ」と呼び、色は赤や黄色・オレンジなどカラフルで、紫や黒、茶色や白色といっためずらしい色もあります。ピーマンの青臭さや苦みがなく、甘くて食感がジューシーなので、煮込み料理の他、サラダなど生食にも向いています。

 **パプリカの選び方** 

肉厚で弾力があり、つややかで表面がみずみずしいものを選びましょう。

給食とおやつで「ガパオライス」と「ケーキサレ」を予定しています。

