

# 令和3年 8月 予定献立表 太陽認定こども園

日(曜)	献立	エネルギーKcal	主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
2 (月)	わかめご飯、卵のスープ	592 (466)	精白米	鯖、ベーコン	ほうれん草	麦茶	いちごジャムサンド
	鯖のカレー粉焼き	24.7(18.8)	小麦粉	バター、卵	しめじ、玉ねぎ	ビスケット	せんべい
	ほうれん草ソテー、ミニチーズ	21.8(17.7)	食パン	チーズ	コーン、人参		果物、牛乳
3 (火)	ご飯、もやしの味噌汁	556 (471)	精白米	鶏もも肉	ねぎ、しょうが	牛乳	アイスクリーム
	鶏のから揚げねぎポン酢かけ	17.3(15.6)	調合油	ハム、生揚げ	人参、きゅうり		クラッカー
	マカロニサラダ、ミニゼリー	24.5(21.4)	マカロニ	味噌	もやし		
4 (水)	ゆかりご飯、玉ねぎの味噌汁	586 (463)	精白米	ほっけ、鶏肉	人参、絹さや	ヨーグルト	バナナクレープ
	ほっけの塩焼き、高野豆腐の卵とじ煮	24.9(20.3)	調合油	高野豆腐、卵	もやし、干し椎茸		牛乳
	小松菜のお浸し	26.4(18.1)		油揚げ、わかめ	小松菜、玉ねぎ		
5 (木)	焼きそば、いなりずし	599 (451)	中華麺	豚肉	玉ねぎ、椎茸	かき氷	焼きとうもろこし
	きゅうりの浅漬け、ミニトマト	19.9(14.0)	精白米	油揚げ	人参、ピーマン		すいか
	ミニアメリカンドック、ジョア	20.8(15.5)		魚肉ソーセージ	キャベツ、きゅうり		
6 (金)	ご飯、大根の味噌汁	597(501)	精白米	豚肉	玉ねぎ、ごぼう	牛乳	黒糖蒸しパン
	お好み焼き風ハンバーグ、ごぼうサラダ	19.6(17.4)	パン粉	卵、油揚げ	きゅうり、人参		野菜ジュース
	果物	18.6(17.0)	黒砂糖	味噌、バター	大根		
7 (土)	焼きうどん	545 (428)	うどん	豚肉	キャベツ、ねぎ	ヨーグルト	カステラ
	わかめのスープ	17.3(15.4)		卵	人参、ピーマン		ミニゼリー、牛乳
	果物	17.2(13.0)		わかめ	椎茸、玉ねぎ		(以)せんべい
9 (月)	山の日						
10(火)	ハヤシライス	601 (504)	精白米	豚肉	人参、じゃが芋	牛乳	フルーツポンチ
	シーザーサラダ	15.5(14.2)	ハヤシルウ	ベーコン	玉ねぎ、レタス		
		27.2(23.4)	クルトン	卵	きゅうり、バナナ		
11(水)	ご飯、きのこの味噌汁	577 (486)	精白米	かじき	玉ねぎ、ほうれん草	牛乳	BLTサンド
	かじきの照り焼き、塩肉じゃが	24.2(20.8)	じゃが芋	豚肉、納豆	人参、もやし、しめじ		牛乳
	ほうれん草の納豆和え	23.1(20.4)	食パン	味噌、ベーコン	椎茸、えのき、ねぎ		
12(木)	クリームスープパゲッティ	609 (517)	スパゲティ	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ	プリン	チーズドック
	果物	18.0(16.8)	シチュールウ		人参、グリーンピース		ミニゼリー、牛乳
		25.1(22.2)	調合油		マッシュルーム		(以)せんべい
13(金)	親子丼	579 (474)	精白米	鶏肉	人参、玉ねぎ	牛乳	ドーナッツ
	なめこの味噌汁	22.8(19.4)		卵、豆腐	みつば、なめこ		ミニゼリー、牛乳
	果物	18.3(16.7)		味噌	干し椎茸		(以)せんべい
14(土)	お弁当の日					ヨーグルト	カスタードケーキ
							ミニゼリー、牛乳
							(以)せんべい

日(曜)	献立	エネルギーKcal	主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
16(月)	カレーうどん	597 (508)	(乾)うどん	鶏肉	ねぎ	プリン	バウムクーヘン ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
	果物	19.8(18.1)	片栗粉	蒲鉾	人参		
		19.6(18.1)	カレールウ	油揚げ	干し椎茸		
17(火)	ご飯、大根のすまし汁	588 (495)	精白米	はんぺん、竹輪	キャベツ	牛乳	くるくるベーコンパイ 野菜ジュース
	チーズ入りはんぺんフライ	16.5(15.0)	パン粉	チーズ、わかめ	人参、大根		
	キャベツと竹輪のみそマヨネーズ和え、果物	22.2(19.7)	パイ皮	卵、ベーコン	きゅうり、ねぎ		
18(水)	ご飯、中華風コーンスープ	580(482)	精白米	豚肉、卵	ピーマン、筍	ヨーグルト	型抜きクッキー 果物 牛乳
	チンジャオロース	18.0(16.5)	春雨	ハム	きゅうり、人参		
	春雨サラダ、トマト	23.6(17.8)	小麦粉	バター	トマト、コーン		
19(木)	ロールパン、卵のスープ	571 (495)	ロールパン	鮭	玉ねぎ、人参	牛乳	しょうゆ焼きおにぎり 麦茶
	鮭のムニエル(タルタルソース)	22.3(20.0)	調合油	卵、大豆	ブロッコリー		
	ボークビーンズ、ブロッコリーサラダ	23.7(21.6)	精白米	醤油	きゅうり		
20(金)	ご飯、なすの味噌汁	577 (483)	精白米	豆腐	人参、玉ねぎ	牛乳	南瓜タルト 果物 牛乳
	あんかけ豆腐、さつま芋のレモン煮	21.7(18.3)	片栗粉	鶏肉	きゅうり、なす		
	たくあんときゅうりの漬物	14.0(13.3)	さつま芋	油揚げ、味噌	たくあん、干し椎茸		
21(土)	マーボー豆腐丼	592 (504)	精白米	豆腐、豚肉	人参、椎茸	プリン	シュークリーム風ケーキ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
	きくらげのスープ	21.2(19.2)	ごま油	卵	玉ねぎ、ねぎ		
	果物	16.2(15.6)	調合油	味噌	きくらげ		
23(月)	ご飯、キャベツのスープ	590(459)	精白米	鶏肉	ねぎ、人参	麦茶 せんべい	コーントースト 果物 牛乳
	ねぎ塩チキン、スパゲティサラダ	21.3(16.4)	スパゲティ	ハム	きゅうり、トマト		
	トマト	26.0(19.0)	食パン		キャベツ、コーン		
24(火)	【郷土料理：秋田県】	572 (483)	稲庭うどん	鶏肉	人参、ねぎ	牛乳	プリンアラモード ヤクルト
	稲庭うどん	16.7(15.2)		蒲鉾	ほうれん草		
	すいか	18.6(17.0)		生クリーム	すいか		
25(水)	ご飯、お麴の味噌汁	562 (463)	精白米	豚肉、味噌	人参、きゅうり	ゼリー	ぎょうざピザ 果物 牛乳
	豚肉の塩麹焼き	22.8(18.5)	麴、ごま	ハム、ツナ	南瓜、ブロッコリー		
	南瓜サラダ、ブロッコリーのごま和え	22.9(17.1)	餃子の皮	チーズ	玉ねぎ、えのき		
26(木)	ふりかけご飯、さつま芋の味噌汁	583 (491)	精白米	鰯、チーズ	人参、ズッキーニ	牛乳	ココアケーキ 果物 牛乳
	鰯のマヨコーン焼き	23.7(20.4)	さつま芋	豆腐、ベーコン	玉ねぎ、しめじ		
	ズッキーニ炒め、冷やっこ	19.4(17.6)	蒟蒻	味噌、卵	コーン、ねぎ		
27(金)	ご飯、豆腐のすまし汁	584 (492)	精白米	豚肉、卵	ねぎ、大根	牛乳	焼きビーフン 野菜ジュース
	松風焼き、大根サラダ	22.1(19.2)	パン粉	ツナ、豆腐	きゅうり、えのき		
	果物	21.9(19.5)	ビーフン	わかめ	キャベツ、もやし		
28(土)	和風スープスパゲティ	572 (448)	スパゲティ	ベーコン	えのき、椎茸	ヨーグルト	レモンケーキ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
	果物	17.6(15.6)	オリーブ油	バター	舞茸、玉ねぎ		
		24.8(18.7)			人参、小松菜		
30(月)	夏野菜カレーライス	618 (491)	精白米	鶏肉	人参、玉ねぎ	麦茶 ビスケット	ごま団子 牛乳
	フルーツヨーグルト	19.5(14.9)	カレールウ		なす、かぼちゃ		
		17.8(14.7)	じゃが芋	豆腐	コーン、バナナ		
31(火)	のりご飯、はんぺんのすまし汁	547 (464)	精白米	鰯、味噌	オクラ、人参	牛乳	ミートソースペンネ 果物 牛乳
	鰯の味噌焼き、里芋のそぼろ煮	27.7(23.4)	里芋	鶏肉、わかめ	もやし、えのき		
	オクラと人参のおかか和え	16.8(15.7)	ペンネ	はんぺん	パセリ		

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください 1食あたりの平均塩分量 以上児:2.0g 未満児:1.5g

## 今月の郷土料理：稲庭うどん

秋田県南部の手延べ製法による干しうどんで

日本三大うどんのひとつに数えられる。

冷や麦よりやや太いぐらいとかなり細く、つるつるとした

のどごしが魅力のうどんです。

まずは、かつおと昆布のつゆ、ねぎ、わさびや

しょうがでシンプルに味わうのがおすすめです。

## 今月の食育予定

23(月) 3歳児 箸指導

27(金) 5歳児 箸指導

