

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

今月の食育予定

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

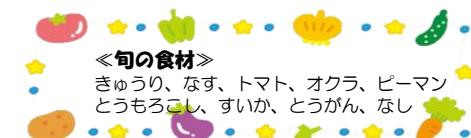
日本三大うどんのひとつに数えられる。

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。

23(月) 3歳児 箸指導

27(金) 5歳児 箸指導



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

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