

8月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	日				
2	月	御飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや ・ブロッコリー ささみ 人参 ごま ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 チーズトースト	未 463kcal 以 579kcal
3	火	御飯 鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 麩のすまし汁	・米 ・鮭 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・麩 みつば えのきたけ 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 焼きそば	未 457kcal 以 547kcal
4	水	御飯 回鍋肉 切干としらたきの中華風サラダ 中華風コーンスープ	・米 ・豚肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり ・クリームコーン 干し椎茸 人参 卵 ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 423kcal 以 529kcal
5	木	御飯 なすとポークのトマト煮込み 春雨のマヨネーズサラダ 豆乳スープ	・米 ・豚肉 なす 人参 玉ねぎ しめじ いんげん ホールトマト ・春雨 人参 ささみ きゅうり マヨネーズ ・じゃが芋 しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 460kcal 以 550kcal
6	金	梅とじゃこの混ぜ御飯 ☆鶏の唐揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ 船場汁	・米 ちりめんじゃこ ごま 梅肉 ・鶏肉 ・冬瓜 鶏ひき肉 ・鮭 大根 ねぎ 油揚げ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 すいか	未 462kcal 以 575kcal
7	土	御飯 豚肉の香味焼き きゅうりと人参の昆布和え みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ねぎ ・きゅうり 人参 塩昆布 ・さつまいも ねぎ えのきたけ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 339kcal 以 408kcal
8	日	(山の日)			
9	月	(振替休日)			
10	火	(希望保育) 御飯 さわらのごま照り焼き かぼちゃサラダ 五目みそ汁	・米 ・さわら ごま ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 プリン	未 478kcal 以 566kcal
11	水	(希望保育) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ピーマンのツナ和え 生揚げのとりみ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バナナケーキ	未 429kcal 以 535kcal
12	木	(希望保育) 御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 452kcal 以 574kcal
13	金	(希望保育) 御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 梅サラダ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・牛肉 ごぼう えのきたけ ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ヨーグルト (と以上児のみ) ♪リッツ	未 457kcal 以 572kcal
14	土	(希望保育) 御飯 マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・黒きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 豆餅せんべい	未 278kcal 以 298kcal
15	日				
16	月	(希望保育) 御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め 納豆和え のっぺい汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 トマト ・納豆 ほうれん草 人参 ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 429kcal 以 524kcal

17	火	(希望保育) 御飯 すずきのガーリックマヨ焼き ジャーマンポテト オニオンスープ	・米 ・すずき マヨネーズ ・じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ	未 以	501kcal 611kcal
18	水	クリームスパゲティ ブロッコリーのマヨネーズサラダ トマトスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・ブロッコリー ささみ マヨネーズ ・豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 以	409kcal 537kcal
19	木	御飯 豆腐のつくね焼き おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・おくら かまぼこ 海苔 ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 お楽しみおやつ	未 以	392kcal 453kcal
20	金	御飯 カレーの煮つけ きゅうりと炒り卵のサラダ 五目みそ汁	・米 ・カレー ・きゅうり 人参 ハム 卵 ごま油 ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 以	465kcal 572kcal
21	土	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 れんこんの梅マヨ和え みそ汁	・米 ・鶏肉 焼き豆腐 しらたき ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ・れんこん コーン マヨネーズ ・じゃが芋 ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 以	324kcal 388kcal
22	日					
23	月	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ おくらのお浸し	・うどん 鶏肉 油揚げ 人参 白菜 ねぎ ・ちくわ 小麦粉 青のり ・おくら 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 クッキー	未 以	450kcal 644kcal
24	火	御飯 あじのおろし煮 春雨ときゅうりの酢の物 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・春雨 人参 きゅうり みかん コーン ごま ごま油 ・鶏肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ	未 以	450kcal 534kcal
25	水	御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・しらたき ごぼう 人参 ごま ごま油 ・納豆 人参 ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 以	430kcal 528kcal
26	木	カレーライス キャベツのペーコントッピング和え ズッキーニのスープ	・米 豚肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 お楽しみおやつ	未 以	387kcal 473kcal
27	金	(郷土料理 滋賀県) ★しょいめし さばの煮つけ ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 鶏肉 ごぼう 人参 干し椎茸 ・さば ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・なめこ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★でっちゃんかん	未 以	449kcal 579kcal
28	土	御飯 チキンのチーズ焼き マカロニサラダ わかめスープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・マカロニ 人参 きゅうり コーン 卵 マヨネーズ ・白菜 わかめ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 以	383kcal 474kcal
29	日					
30	月	コッペパン スパニッシュオムレツ マセドアンサラダ コーンスープ	・コッペパン ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・玉ねぎ コーン 牛乳 じゃが芋 バター	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 以	449kcal 605kcal
31	火	御飯 たらの中華蒸し ♥トマトマリネ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・たら オイスターソース ごま油 ・トマト 玉ねぎ パセリ ・豚肉 春雨 人参 椎茸 押麦	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥カルピスマドレーヌ	未 以	475kcal 556kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の8月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。

※19日と26日の午後のおやつは実習生さんが考えたおやつになります。