

8月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・じゃがいも ベーコン 玉ねぎ ピーマン ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 あんこトースト	未 440kcal 以 548kcal
2	火	<保育参加> 梅と枝豆の混ぜご飯 さわらの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	・米 枝豆 梅肉 白ごま ・さわら 生姜 ・きゅうり 生わかめ かにかまぼこ ・なす 玉ねぎ 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 444kcal 以 518kcal
3	水	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・豚肉 小松菜 人参 にんにく ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・切り干し大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 435kcal 以 549kcal
4	木	御飯 鶏肉の塩じゃがトマト炒め ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃがいも トマト 玉ねぎ 生姜 ・ごぼう 人参 ハム コーン ・さつまいも わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆フルーチェ	未 431kcal 以 511kcal
5	金	御飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの三色サラダ 船場汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 カルピスマドレーヌ	未 458kcal 以 553kcal
6	土	夏祭り			
7	日				
8	月	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 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・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) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 427kcal 以 525kcal
9	火	御飯 ♥かれいのおろし煮 ひじきとじゃが芋の炒り煮 かき玉汁	・米 ・かれい 生姜 大根 ・じゃがいも ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 454kcal 以 547kcal
10	水	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 もやしとツナのサラダ 豆乳スープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・もやし きゅうり ツナ ハム 白ごま ごま油 ・じゃが芋 しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉おはぎ	未 431kcal 以 595kcal
11	木	山の日			
12	金	<希望保育> 御飯 鶏肉の西京焼き おくらのお浸し 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 ・オクラ 人参 かつお節 ・かぼちゃ 玉ねぎ 絹ごし豆腐 ごぼう 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 パナナと♪ホームパイ	未 424kcal 以 548kcal
13	土	<希望保育> 牛丼 炒り卵ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 牛肉 玉ねぎ 生姜 ・卵 ハム きゅうり 人参 ・なめこ ほうれん草 大根 人参 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 229kcal 以 355kcal
14	日				
15	月	<希望保育> 御飯 生揚げのトマト煮込み ごぼうサラダ オニオンスープ	・米 ・生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ヨーグルト 以上児のみリッツ	未 418kcal 以 511kcal
16	火	<希望保育>(郷土料理 大阪) 御飯 ★鯖の煮つけ ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 ・鯖 生姜 ・ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・もやし わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★たこやき	未 461kcal 以 557kcal

17	水	<希望保育> 御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズ和え コーンスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・コーンスープ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆プリン	未 以	429kcal 526kcal
18	木	御飯 塩麩の鶏の唐揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 麩のみそ汁	・米 ・鶏もも肉 塩麩 にんにく ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん 白ごま ごま油 ・麩 ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 すいかと♪ハーベスト	未 以	444kcal 541kcal
19	金	御飯 ☆鮭の塩焼き 夏野菜の肉みそかけ 五目みそ汁	・米 ・さけ ・かぼちゃ なす 人参 ピーマン 鶏ひき肉 生姜 白ねぎ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 以	441kcal 542kcal
20	土	御飯 豚肉の香味焼き 小松菜のおかか和え ちくわのすまし汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・小松菜 人参 かつお節 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ 油揚げ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼたやき	未 以	361kcal 467kcal
21	日					
22	月	御飯 厚焼き卵 なすの甘辛炒め 豆腐みそ汁	・米 ・卵 干しいたけ 人参 葉ねぎ ・なす ベーコン いんげん 人参 まいたけ ・木綿豆腐 油揚げ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 以	435kcal 526kcal
23	火	御飯 たらの生姜煮 きゅうりと人参の昆布和え みそ汁	・米 ・たら 生姜 ・きゅうり 人参 塩昆布 ・切り干し大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フライドポテト	未 以	465kcal 557kcal
24	水	<保育参加> ☆ミートスパゲティー ポテトサラダ かぼちゃのスープ	・スパゲッティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 人参 小麦粉 トマトピューレ ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(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	420kcal 551kcal
25	木	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め もやしの彩り和え 中華スープ	・米 ・豚肉 おろしにんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・もやし ニラ 人参 卵 ・大根 人参 たけのこ わかめ コーン 白ごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 お楽しみおやつ	未 以	359kcal 426kcal
26	金	御飯 ぶりの照り焼き 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・生揚げ 鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 かぼちゃの豆腐	未 以	463kcal 574kcal
27	土	御飯 チキンのチーズ焼き コールスローサラダ きのこスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・キャベツ 人参 ・しいたけ えのきたけ しめじ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼたやき	未 以	372kcal 482kcal
28	日					
29	月	カレーライス トマトマリネ オクラスープ	・米 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・トマト 玉ねぎ パセリ粉 ・オクラ コーン 人参 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 以	430kcal 507kcal
30	火	御飯 魚の梅焼き とうがんのそぼろあんかけ 五目みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 ・冬瓜 鶏ひき肉 ・なす 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 以	438kcal 516kcal
31	水	コッペパン ボークビーンズ ミモザサラダ ポタージュ	・コッペパン ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 生クリーム	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 以	422kcal 589kcal

※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、☆はばんだ組の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、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcal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。

※25日は実習生の考えたおやつになります。