

8月の献立表

令和2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 | 土 | (夏のおたのしみ縁日) | | | |
| 2 | 日 | | | | |
| 3 | 月 | 御飯 ☆鶏の唐揚げ おくらのお浸し みそ汁 | ・米 ・鶏肉 ・おくら 人参 かつお節 ・じゃが芋 ほうれん草 人参 わかめ | (am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ☆コーンラーメン | 未 556kcal 以 633kcal |
| 4 | 火 | 御飯 鮭の西京焼き 大豆のサラダ のっぺい汁 | ・米 ・鮭 ・大豆 きゅうり トマト わかめ マヨネーズ ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ | (am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ☆あんぱん | 未 462kcal 以 568kcal |
| 5 | 水 | ♥ハンバーガー 野菜炒め バナナ 豆乳スープ | ・ロールパン 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 ・キャベツ 人参 ピーマン ごま油 ・バナナ ・じゃが芋 しめじ ベーコン 豆乳 | (am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 オレンジゼリー | 未 446kcal 以 585kcal |
| 6 | 木 | 御飯 魚の梅焼き じゃが芋の千切り炒め かきたま汁 | ・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・じゃが芋 人参 ピーマン ちくわ 玉ねぎ ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ | (am) 牛乳 野菜家族 牛乳 麩のラスク | 未 473kcal 以 587kcal |
| 7 | 金 | 御飯 大豆とツナの和風オムレツ ピーマンとひき肉の甘辛炒め 五目みそ汁 | ・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 白ねぎ | (am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き | 未 495kcal 以 609kcal |
| 8 | 土 | 御飯 豚肉の香味焼き ミモザサラダ わかめスープ | ・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・白菜 わかめ 人参 | (am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼりんこ | 未 326kcal 以 368kcal |
| 9 | 日 | | | | |
| 10 | 月 | (山の日) | | | |
| 11 | 火 | (希望保育) 御飯 ぶりの中華蒸し きゅうりの中華風サラダ 中華スープ | ・米 ・ぶり ごま油 ・きゅうり 人参 もやし しらたき 鶏ささ身 ごま油 ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ コーン ごま | (am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ホームパイ | 未 487kcal 以 589kcal |
| 12 | 水 | (希望保育) 御飯 肉じゃが 納豆和え 豆腐のすまし汁 | ・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく 絹さや ・納豆 ほうれんそう 人参 ・豆腐 玉ねぎ えのき わかめ | (am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ(いちご) | 未 454kcal 以 544kcal |
| 13 | 木 | (希望保育) 御飯 擬製豆腐 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁 | ・米 ・豆腐 卵 鶏ひき肉 しいたけ 人参 ・冬瓜 鶏ひき肉 ・切干大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ | (am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ハッシュドポテト | 未 456kcal 以 560kcal |
| 14 | 金 | (希望保育) 御飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツとささ身の青のりサラダ かき玉汁 | ・米 ・鶏肉 ごま ・キャベツ 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・卵 三つ葉 | (am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪バタークッキー | 未 478kcal 以 621kcal |
| 15 | 土 | (希望保育) 御飯 牛肉と蓮根の炒め物 なすのごまマヨ みそ汁 | ・米 ・牛肉 れんこん 人参 玉ねぎ ・なす オクラ マヨネーズ ごま ・大根 油揚げ わかめ | (am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼりんこ | 未 333kcal 以 400kcal |
| 16 | 日 | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------------------|
| 17 | 月 | (希望保育) 御飯 ちくわ磯辺揚げ じゃが芋のきんぴら 生揚げのみそ汁 | ・米 ・ちくわ 青のり 小麦粉 ・じゃが芋 人参 ピーマン 豚ひき肉 ・生揚げ 豚肉 もやし 人参 白ねぎ | (am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト | 未 459kcal 以 580kcal |
| 18 | 火 | 御飯 鯖のねぎ味噌焼き ピーマンのツナ和え 五目汁 | ・米 ・さわら 白ねぎ ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・里芋 大根 人参 ごぼう 白ねぎ | (am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ホットピーチケーキ | 未 487kcal 以 601kcal |
| 19 | 水 | (保育参加) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのゴマ酢和え 五目みそ汁 | ・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ブロッコリー 鶏ささ身 人参 ごま ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ | (am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツゼリー | 未 454kcal 以 538kcal |
| 20 | 木 | (郷土料理 福岡) 御飯 あじのおろし煮 ★がめ煮 納豆と豆腐のみそ汁 | ・米 ・あじ 大根 ・鶏肉 れんこん ごぼう 板こんにやく 人参 干しいたけ 里芋 ・生揚げ いんげん ・納豆 わかめ 豆腐 白ねぎ 大根 | (am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ★丸天うどん | 未 544kcal 以 446kcal |
| 21 | 金 | 夏野菜カレーライス きゅうりと炒り卵のサラダ ミルクスープ | ・米 豚肉 なす かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 カレールウ ・きゅうり 人参 鶏ささ身 卵 ごま油 ・クリームコーン 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 | (am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪雪の宿 | 未 460kcal 以 610kcal |
| 22 | 土 | 御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ 野菜スープ | ・米 ・鶏肉 マーマレードジャム ・ごぼう 人参 きゅうり 鶏ささ身 コーン マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 | (am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ | 未 350kcal 以 425kcal |
| 23 | 日 | | | | |
| 24 | 月 | コッペパン ☆えびグラタン マセドアンサラダ コーンスープ | ・コッペパン ・エビ ほうれん草 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・コーン じゃが芋 牛乳 生クリーム パセリ | (am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 いちごクッキー | 未 472kcal 以 601kcal |
| 25 | 火 | 梅とじゃこの混ぜご飯 鯖の生姜焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 豆乳入りかぼちゃみそ汁 | ・米 ちりめんじゃこ 梅肉 ごま ・さば しょうが ・鶏肉 じゃが芋 人参 絹さや ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 | (am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 すいか | 未 434kcal 以 532kcal |
| 26 | 水 | 御飯 豚肉の柳川風煮物 おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁 | ・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・オクラ かまぼこ のり かつお節 ・鶏肉 里芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ | (am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆わかめおにぎり | 未 507kcal 以 614kcal |
| 27 | 木 | 御飯 鮭のパン粉焼き 春雨サラダ 卵スープ | ・米 ・鮭 パセリ パン粉 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・卵 豆腐 玉ねぎ かまぼこ 白ねぎ | (am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 ポンデケーキ | 未 448kcal 以 548kcal |
| 28 | 金 | 御飯 ♥春巻き 中華風和え物 わかめスープ | ・米 ・豚ひき肉 春雨 人参 たけのこ 干しいたけ なら ごま油 ・春巻きの皮 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・キャベツ わかめ 人参 ごま | (am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 カルピスゼリー | 未 479kcal 以 590kcal |
| 29 | 土 | 親子丼 きゅうりの梅肉和え 生揚げのとりみ汁 | ・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ 卵 のり ・きゅうり 梅肉 かつお節 ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ | (am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ | 未 360kcal 以 420kcal |
| 30 | 日 | | | | |
| 31 | 月 | 御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨネーズ 豚肉のトマトスープ | ・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・豚肉 玉ねぎ 人参 トマト | (am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 中華炊き込みおこわ | 未 528kcal 以 617kcal |

※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、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。
※月曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。