



# 2022年度 8月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	月	クラッカー ヤクルト	ごはん 酢豚 おくらのみそ汁 オレンジ	モダン焼き 牛乳	ビスケット ほうじ茶
2	火	ウエハース ほうじ茶	ごはん 鰯の照り焼き かみなり豆腐 なすのすまし汁 キウイフルーツ	さつまいもお焼き 牛乳	せんべい カルピス
3	水	せんべい 牛乳	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 かき玉汁 メロン	フレンチトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
4	木	ビスケット 牛乳	ゆかりごはん 夏野菜オムレツ ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 中華スープ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
5	金	クッキー ほうじ茶	ライ麦丸パン 白身魚フライ キャベツサラダ ミネストローネ すいか	七夕ケーキ アップルジュース	せんべい のむヨーグルト
6	土	せんべい 牛乳	中華丼 春雨スープ パイン	ブルーベリーゼリー せんべい(以上児) 牛乳	
7	日				
8	月	ビスケット ほうじ茶	ごはん 豚の生姜炒め きゅうりのかりかり漬け/トマト すまし汁 りんご	ソーセージドッグ 牛乳	ウエハース ほうじ茶
9	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま和え 豆乳汁 バナナ	じゃじゃ麺 ほうじ茶	せんべい 牛乳
10	水	せんべい ほうじ茶	ごはん ポークビーンズ わかめサラダ パイン ほうじ茶	マカロニきなこ 牛乳	クッキー ほうじ茶
11	木		山の日		
12	金	クラッカー アップルジュース	ライ麦丸パン ハンバーグ ビーフンソテー かぼちゃスープ バナナ	★おくずかけ★ 牛乳	せんべい カルピス
13	土	ポーロ 牛乳	ナポリタン ポテトサラダ パイン ほうじ茶	鮭おにぎり 牛乳	
14	日				
15	月	クッキー 牛乳	ごはん 五目豆腐 わかめスープ グレープフルーツ	たこ焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
16	月	せんべい ほうじ茶	ごはん 鰯の蒲焼風 ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 バナナ	野菜チップス せんべい(以上児) 牛乳	ビスケット カルピス
17	水	せんべい オレンジジュース	ごはん 豚肉のパン粉焼き コロコロサラダ ぶりのりスープ オレンジ	小豆クラッカーサンド のむヨーグルト	せんべい ほうじ茶
18	木	ビスケット 牛乳	冷やし中華 マッシュチーズかぼちゃ すいか	パニライアイス せんべい(以上児) ほうじ茶	ウエハース ほうじ茶
19	金	クッキー ほうじ茶	ライ麦丸パン 白身魚フライ キャベツサラダ ミネストローネ バナナ	ドライカレー ほうじ茶	せんべい のむヨーグルト
20	土	せんべい 牛乳	中華丼 春雨スープ パイン	ブルーベリーゼリー せんべい(以上児) 牛乳	
21	日				
22	月	クラッカー ヤクルト	ごはん 酢豚 おくらのみそ汁 オレンジ	モダン焼き 牛乳	ビスケット ほうじ茶
23	火	ウエハース ほうじ茶	ごはん 鰯の照り焼き かみなり豆腐 なすのすまし汁 キウイフルーツ	さつまいもお焼き 牛乳	せんべい カルピス
24	水	せんべい 牛乳	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 かきたま汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
25	木	ビスケット 牛乳	ゆかりごはん 夏野菜オムレツ ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え 中華スープ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
26	金	ビスケット ほうじ茶	黒糖パン 鮭のケチャップ焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ りんご	枝豆ごはん 牛乳	せんべい アップルジュース
27	土	ポーロ 牛乳	ナポリタン ポテトサラダ バナナ ほうじ茶	鮭おにぎり 牛乳	
28	日				
29	月	クッキー 牛乳	ごはん 五目豆腐 わかめスープ グレープフルーツ	たこ焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
30	火	せんべい ほうじ茶	ごはん 鰯の蒲焼風 ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 バナナ	野菜チップス せんべい(以上児) 牛乳	ビスケット カルピス
31	水	せんべい オレンジジュース	ごはん 豚肉のパン粉焼き コロコロサラダ ぶりのりスープ オレンジ	小豆クラッカーサンド のむヨーグルト	せんべい ほうじ茶

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつはせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しております。



### 【宮城県の郷土料理 ★おくずかけ★】

宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる「おくずかけ」という郷土料理があります。お盆やお彼岸に食べる料理で、干し椎茸の戻し汁をだしに、数種類の野菜や豆類などを煮込み、うーめんを加えてとろみをつけた具だくさんの汁ものです。当園では、8/12(金)午後おやつにおくずかけを提供する予定です。



1ヶ月平均栄養価	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	508kcal	19.9g	16.2g	1.3g
3歳以上児	595kcal	24.2g	19.4g	1.6g