



2023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	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鱈の照り焼き かみなり豆腐 すまし汁 バナナ	じゃじゃ麺 ほうじ茶	せんべい カルピス
2	水	クッキー ほうじ茶	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 かき玉汁 キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
3	木	ビスケット 牛乳	ゆかりごはん 夏野菜オムレツ カリフラワーのおかか和え 豆腐スープ グレープフルーツ	ピザポテト 牛乳	クラッカー ほうじ茶
4	金	せんべい 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 メロン	スフレロールケーキ アップルジュース	せんべい ほうじ茶
5	土	せんべい 牛乳	五目チャーハン 春雨スープ バナナ	プリン せんべい 牛乳	
6	日				
7	月	クラッカー ヤクルト	ごはん 肉団子の酢豚風/ブロッコリー おくらのみそ汁 オレンジ	チーズチヂミ 牛乳	クッキー ほうじ茶
8	火	せんべい 牛乳	ごはん 鮭の西京焼き きゅうりのかりかり漬け 豆乳汁 バナナ	さつまいもお焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
9	水	せんべい 牛乳	冷やし中華 かぼちゃサラダ すいか	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳	せんべい ほうじ茶
10	木	せんべい のむヨーグルト	のり玉ふりかけごはん あじの蒲焼風 ひじきの煮物 みそ汁 バナナ	野菜チップス 牛乳	ボーロ ほうじ茶
11	金		山の日		
12	土	ボーロ 牛乳	和風スパゲティー ポテトサラダ バナナ ほうじ茶	鮭おにぎり 牛乳	
13	日				
14	月	せんべい 牛乳	ごはん 五目豆腐 わかめスープ パイン	おくすかけ 牛乳	ビスケット ほうじ茶
15	火	せんべい ほうじ茶	ごはん ツナビーンズ わかめサラダ オレンジ ほうじ茶	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
16	水	せんべい ほうじ茶	ハヤシライス コンソメスープ グレープフルーツ	ミニあんパン 牛乳	せんべい ほうじ茶
17	木	クッキー オレンジジュース	麦ごはん バーベキューチキン コロコロサラダ たまごスープ バナナ	あんこチーズクラッカー のむヨーグルト	ビスケット ほうじ茶
18	金	ビスケット ほうじ茶	ブルーベリーロールパン 鮭のケチャップ焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ オレンジ	炊き込みごはん ほうじ茶	せんべい 牛乳
19	土	せんべい 牛乳	五目チャーハン 春雨スープ バナナ	プリン せんべい 牛乳	
20	日				
21	月	クッキー 牛乳	ビビンバ 中華スープ パイン	フルーツゼリー 牛乳	クッキー ほうじ茶
22	火	せんべい 牛乳	ごはん 鮭の西京焼き きゅうりのかりかり漬け 豆乳汁 バナナ	ケチャップライス 牛乳	せんべい ほうじ茶
23	水	クッキー ほうじ茶	ごはん 松風焼き わかめの酢の物 かきたま汁 キウイフルーツ	フレンチトースト 牛乳	せんべい ほうじ茶
24	木	ビスケット 牛乳	ゆかりごはん 夏野菜オムレツ カリフラワーのおかか和え 豆腐スープ グレープフルーツ	ピザポテト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
25	金	ビスケット りんごジュース	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 オレンジ	ドライカレー ほうじ茶	クラッカー のむヨーグルト
26	土	ボーロ 牛乳	和風スパゲティー ポテトサラダ バナナ ほうじ茶	鮭おにぎり 牛乳	
27	日				
28	月	せんべい 牛乳	ごはん 五目豆腐 わかめスープ パイン	カステラ 牛乳	ビスケット ほうじ茶
29	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 鱈の照り焼き かみなり豆腐 すまし汁 バナナ	じゃじゃ麺 ほうじ茶	せんべい カルピス
30	水	クッキー オレンジジュース	ごはん バーベキューポーク コロコロサラダ たまごスープ グレープフルーツ	あんこチーズクラッカー のむヨーグルト	せんべい ほうじ茶
31	水	せんべい のむヨーグルト	のり玉ふりかけごはん あじの蒲焼風 ひじきの煮物 みそ汁 バナナ	野菜チップス 牛乳	クラッカー 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。 ※おやつのおせんべい、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。

お知らせ

【宮城県の郷土料理 ★おくすかけ★】

宮城県では、仙台市から県南部を中心に作られる「おくすかけ」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、数種類の野菜や豆麩などを煮込み、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、8/14(月)午後おやつにおくす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	20.2g	15.0g	1.3g
3歳以上児	592kcal	24.5g	17.6g	1.6g