

R8年度 8月 こんだて表

天昌寺保育園

月		火	水	木	金	土
お盆ってどんな日？ 8月のお盆はご先祖様をお迎えし、家族で感謝の気持ちを大切にする日本の伝統行事です。 地域によって風習は様々ですが、岩手ではお煮しめや天ぷら、旬の果物やひつつみなどを食べることが多いようです。 大勢で食卓を囲む機会が増える時期でもありますので、お盆の行事食を家族みんなで楽しみましょう♪ 						1 (ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日) バウムクーヘン 果物・牛乳 426/16.1/20.1/0.4 431/14.8/15.1/0.7
2	3 牛乳・ごはん キーマカレー 根菜煮 五目とえ なすと厚揚げ の味噌汁 マヨコーントースト 果物・牛乳 640/24.7/27.8/2.0 659/23.2/24.3/1.6	4 牛乳・パン 魚のフライ マカロニミートソース マリネ わかめスープ きつねうどん 果物 325/16.2/9.6/1.8 370/17.7/12.9/1.7	5 誕生会 牛乳 焼きそば 鶏の唐揚げ フライドポテト とうもろこし ジョア アイス 果物・せんべい 550/20.7/17.4/1.7 500/19.8/17.7/1.5	6 牛乳・ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの天ぷら 塩昆布和え もやしと油揚げ の味噌汁 果物・牛乳 451/21.8/19.9/0.9 506/21.0/18.1/0.8	7 牛乳・ごはん 華風卵焼き ひじきの炒り煮 ポテトサラダ キャベツときのこ の味噌汁 どら焼き 果物・牛乳 480/20.8/21.3/1.7 529/19.9/18.9/1.3	8 (チャーハン) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日) ドーナツ 果物・牛乳 413/16.8/17.2/0.5 415/16.5/15.8/0.7
9	10 お盆期間 牛乳 おにぎりの日 (枝豆ご飯) ベーコンスープ 果物 イチゴミルクサンド 果物・牛乳 274/10.9/11.9/0.6 327/12.0/11.5/1.4	11 山の日 	12 お盆期間 牛乳 おにぎりの日 (桜えびごはん) むらくも汁 果物 ヨーグルト 果物・ビスケット 356/18.0/13.2/0.6 416/19.1/14.0/0.9	13 お盆期間 牛乳 おにぎりの日 (炊き込みご飯) 豚汁 果物 メロンパン 果物・牛乳 339/10.9/14.7/1.0 430/14.6/17.0/1.4	14 お盆期間 牛乳 おにぎりの日 (ひじきごはん) 肉団子スープ 果物 ゼリー 果物・ごませんべい 391/15.4/15.9/0.7 478/18.2/18.4/1.0	15 おにぎりの日 (ゆかりごはん) けんちん汁 果物 バタースティックパン 果物・牛乳 430/20.8/19.0/1.3 451/19.7/17.1/1.2
16	17 牛乳・ごはん 鮭の南部焼き すき昆布の煮物 かりばり 和え 白菜ときのこ の味噌汁 揚げパン 果物・牛乳 325/21.1/11.5/2.7 406/20.7/11.3/2.1	18 牛乳・パン 鶏肉のカルピス焼き ナポリタン ブロッコリー サラダ 根菜スープ チーズじゃがまる 果物・牛乳 493/23.3/23.9/1.8 468/21.6/21.7/1.6	19 牛乳・ごはん 生姜焼き かぼちゃの甘煮 ゆかり和え 豆腐となめこ の味噌汁 小豆蒸しパン 果物・牛乳 425/21.9/16.0/1.1 487/21.2/14.7/0.9	20 牛乳・パン 卵焼き ビーフン炒め ツナサラダ きのこスープ おにぎり 果物・牛乳 462/22.2/17.6/3.6 515/21.4/16.1/2.9	21 牛乳・ごはん 高野豆腐の肉詰め煮 なす炒め 春雨中華和え じゃがいもとわかめ の味噌汁 お好み焼き 果物・牛乳 403/21.2/14.1/1.4 395/20.0/14.1/1.5	22 (きのこごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日) スイスロール 果物・牛乳 441/15.2/23.4/1.0 510/18.1/24.1/1.0
23	24 牛乳・ごはん 揚げ出し豆腐 ごまポテト 納豆和え 大根と麩 の味噌汁 ヨーグルトケーキ 果物・牛乳 442/16.8/22.1/1.1 498/16.9/19.6/0.9	25 牛乳・パン 魚のムニエル 炒めうどん わかめのツナ和え 豆腐スープ クッキー 果物・牛乳 420/21.8/20.0/2.5 411/20.4/19.0/2.3	26 牛乳・ごはん ちくわの磯辺揚げ 筑前煮 中華きゅうり キャベツと高野豆腐 の味噌汁 ピザトースト 果物・牛乳 352/19.0/14.6/2.5 429/18.6/13.7/1.9	27 牛乳・パン チーズミートローフ 野菜炒め マカロニサラダ 卵スープ かぼちゃマフィン 果物・牛乳 545/25.8/29.3/2.2 510/23.4/26.5/1.9	28 牛乳・ごはん 親子煮 かきあげ ナムル なすと油揚げ の味噌汁 フルーツポンチ せんべい 369/11.7/15.0/1.5 478/15.0/16.4/1.3	29 (鮭わかめごはん) 肉団子スープ 果物 (おにぎりの日) チーズサンド 果物・牛乳 434/21.6/22.2/1.2 469/22.0/20.6/1.2
30	31 牛乳・ごはん 鶏のさっぱり煮 厚揚げ炒め 中華和え 玉葱と人参 の味噌汁 ごまトースト 果物・牛乳 436/21.8/21.1/2.9 492/21.0/18.6/2.3	8月の予定 ◎5日…誕生会 完全給食です。以上児さんの 主食はいりません。 ◎10日～15日…お盆期間 以上児さんで登園する際は おにぎりを お持ちいただくよう お願いします。 			1児午前牛乳・主食 おかず 汁物 午後のおやつ 以上児栄養価 未満児栄養価	保育園の目標 栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) 430/20.0/18.0/1.6 420/17.0/14.0/1.3

★都合により献立を変更することがあります。