

【年間行事】  
 8月13日～16日「お盆」  
 お盆はご先祖様をもてなし、感謝を伝える日と言われています。地域にもよりますが、13日は仏前の前などに盆棚をつくります。盆棚に飾れるお供え物の1つに「精霊馬（しょうりょううま）」があります。ご先祖様があの世とこの世を行き来する乗り物とされ、「キュウリ」と「ナス」に割りばしや爪楊枝などをさして作ります。  
 「キュウリ」：ご先祖様に早く家に帰ってきてほしいと、足の速い馬をイメージしています。  
 「ナス」：ゆっくりとご先祖様があの世へ帰れるように、牛に見立てて作ります。

(都合により献立が変更となる場合があります)



|           |                 |                                                                                     |                  | 材料名                   |                                                                                      |                                            |                           |                                                           |                                       |                    |
|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|
| 日<br>(曜日) | 午前おやつ (※<br>調理) | 主食                                                                                  | 献立名              | 血や肉<br>骨になるもの<br>(赤)  | 熱や力に<br>なるもの<br>(黄)                                                                  | 体の調子を<br>整えるもの<br>(緑)                      | 調味料他                      | 午後おやつ                                                     | 栄養価                                   |                    |
| 19<br>(月) | パック麦茶<br>せんべい   | ごはん                                                                                 | ポークカレー           | 豚肉・スキムミルク             | じゃがいも・小麦粉・バター<br>油                                                                   | たまねぎ・にんじん・にんにく<br>しょうが・パセリ (乾燥)            | カレー粉・塩<br>ケチャップ<br>ソース    | 牛乳                                                        | 457 kcal<br>17.4 g<br>20.8 g<br>2.1 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | 福神漬け和え           |                       |    | きゅうり・キャベツ・福神漬け                             |                           | ・イングリッシュスコーン<br>(小麦粉・砂糖・調整豆乳<br>マーガリン (対应用)<br>ベーキングパウダー) |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | トマト              |                       | トマト                                                                                  |                                            |                           |                                                           |                                       |                    |
| 20<br>(火) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                                                                                 | 白身魚のフライ          | ホキ                    | 小麦粉<br>パン粉 (卵・乳なし)・揚げ油                                                               |                                            | ソース<br>塩・こしょう             | ・ヨーグルト和え<br>(プレーンヨーグルト・砂糖<br>もも缶・バナナ・みかん缶)                | 235 kcal<br>15.2 g<br>7.2 g<br>1.9 g  |                    |
|           |                 |                                                                                     | トマトのかきたま汁        | たまご                   |                                                                                      | レタス・たまねぎ・トマト                               | 塩・薄口しょうゆ<br>だし汁           |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | レモン和え            |                       | 砂糖                                                                                   | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>レモン汁                     | しょうゆ                      |                                                           |                                       |                    |
| 21<br>(水) | 牛乳<br>一口焼いも     | ごはん                                                                                 | 鶏肉の<br>バーベキューソース | とり 鶏モモ肉               | 砂糖                                                                                   | りんご・たまねぎ・にんにく<br>しょうが                      | しょうゆ・酒<br>酢・ケチャップ         | 牛乳<br>・みかんゼリー<br>(みかんゼリーの素・みかん缶)                          | 272 kcal<br>23.2 g<br>11.8 g<br>2.1 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | えのきの味噌汁          | みそ・煮干し                |                                                                                      | えのき・にんじん・ながねぎ                              |                           |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | もやしのナムル          | ハム (対应用)              | 砂糖・ごま油                                                                               | きゅうり・もやし・にんじん                              | 酢・しょうゆ                    |                                                           |                                       |                    |
| 22<br>(木) | 牛乳<br>せんべい      | (乳・卵<br>の食べ過ぎ<br>みず)                                                                | 鶏肉のトマト煮          | とり 鶏モモ肉               | じゃがいも・砂糖・油・片栗粉                                                                       | トマト・たまねぎ・にんじん・<br>しめじ・ズッキーニ・にんにく<br>ブロッコリー | 塩・こしょう                    | 牛乳<br>・こんぶおにぎり<br>(米・塩こんぶ・白ごま)                            | 397 kcal<br>18.4 g<br>14.0 g<br>2.8 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | 春雨スープ            |                       |   | はるさめ                                       | はくさい・にんじん・たまねぎ            |                                                           |                                       | 塩・こしょう<br>しょうゆ・だし汁 |
|           |                 |                                                                                     | 動物チーズ            | 動物チーズ<br>※未満児 1歳からチーズ |                                                                                      |                                            |                           |                                                           |                                       |                    |
| 23<br>(金) | 牛乳<br>せんべい      |  | 誕生会              |                       |                                                                                      |                                            |                           | NEW<br>・りんごシャーベット<br>(フルゲン：りんご)                           | 425 kcal<br>9.2 g<br>8.6 g<br>2.0 g   |                    |
|           |                 |                                                                                     | メキシカンライス         | ウィンナー (対应用)           | こめ 米・油                                                                               | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>コーン                      | カレー粉・塩                    |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | ABCスープ           |                       | ABCライスパスタ                                                                            | はくさい・にんじん・たまねぎ                             | 塩・こしょう<br>薄口しょうゆ・酒<br>だし汁 |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | みかんサラダ           | ハム (対应用)              | あぶら 油                                                                                | キャベツ・きゅうり・みかん缶                             | 塩・こしょう・酢                  |                                                           |                                       |                    |
| 26<br>(月) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                                                                                 | 味噌ハンバーグ          | とり 鶏ひき肉・豆腐・みそ         | あぶら 油・パン粉 (卵・乳なし)<br>砂糖・白ごま                                                          | たまねぎ・しょうが                                  | みりん                       | ・フルーツポンチ<br>(フルーツゼリー・みかん缶<br>もも缶・砂糖・水)                    | 216 kcal<br>12.5 g<br>8.8 g<br>1.7 g  |                    |
|           |                 |                                                                                     | すまし汁 (こねぎ)       | こんぶ                   | 麩                                                                                    | こねぎ・はくさい・にんじん                              | だし汁・塩<br>薄口しょうゆ           |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | パインサラダ           |                       | あぶら 油                                                                                | キャベツ・きゅうり・パイン缶                             | 酢・塩                       |                                                           |                                       |                    |
| 27<br>(火) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                                                                                 | 豚肉の味噌炒め          | ぶた 豚ひき肉・みそ            | あぶら 砂糖・片栗粉                                                                           | しょうが・ピーマン・たまねぎ<br>キャベツ・にんじん・もやし            | 酒・みりん                     | 牛乳<br>・もちもちチーズパン<br>(白玉粉・塩・牛乳<br>粉チーズ・油)<br>※0.1歳児 せんべい   | 345 kcal<br>16.3 g<br>17.3 g<br>1.9 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | すまし汁<br>(チンゲンサイ) | こんぶ                   |  | チンゲンサイ・しめじ・にんじん                            | 薄口しょうゆ<br>塩・だし汁           |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | トマト              |                       | トマト                                                                                  |                                            |                           |                                                           |                                       |                    |
| 28<br>(水) | 牛乳<br>せんべい      | ごはん                                                                                 | 赤魚の塩焼き           | あかうお 赤魚               |                                                                                      |                                            | 塩麴                        | NEW<br>牛乳<br>・プリン<br>(プリンの素・牛乳)<br>※プリンの素に卵は含まれていません      | 284 kcal<br>24.8 g<br>13.8 g<br>1.7 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | 高野豆腐の味噌汁         | 高野豆腐 細切りみずず・みそ・煮干し    |                                                                                      | キャベツ・たまねぎ・にんじん                             |                           |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | 納豆和え             | ひきわり納豆・かつお節           | しろ 白ごま                                                                               | ほうれんそう・もやし・えのき<br>にんじん                     | しょうゆ                      |                                                           |                                       |                    |
| 29<br>(木) | 牛乳<br>せんべい      |  | ☆☆★南保育園お好み献立☆☆★  |                       |                                                                                      |                                            |                           | 牛乳<br>・わかめおにぎり<br>(米・炊きこみわかめ)                             | 555 kcal<br>27.7 g<br>15.0 g<br>2.9 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | しょうゆらーめん         | 豚肉・なると (対应用)          | 中華めん・油                                                                               | にんじん・もやし・ながねぎ<br>はくさい・しょうが                 | しょうゆ<br>地養鶏7分<br>だし汁      |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | 鶏のから揚げ           | とり 鶏モモ肉               | かたくりこ 片栗粉・揚げ油                                                                        | しょうが                                       | 酒・しょうゆ                    |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | 塩こんぶ和え           | しお 塩こんぶ               |                                                                                      | キャベツ・きゅうり                                  |                           |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | ミニゼリー<br>※以上児のみ  |                       | ミニゼリー                                                                                |                                            |                           |                                                           |                                       |                    |
| 30<br>(金) | 牛乳<br>せんべい      | (乳・卵・小麦<br>の食べ過ぎ<br>みず)                                                             | 夏野菜のチーズ焼き        | とり 鶏モモ肉・とろけるチーズ       | あぶら 油・じゃがいも・揚げ油<br>マヨネーズ (対应用)                                                       | たまねぎ・ズッキーニ・トマト<br>なす・かぼちゃ・パセリ (乾燥)         | 塩・こしょう                    | 牛乳<br>・せんべい                                               | 335 kcal<br>15.0 g<br>17.2 g<br>2.1 g |                    |
|           |                 |                                                                                     | コーンスープ           |                       |  | チンゲンサイ・にんじん・クリーム<br>コーン (対应用)・コーン・たまねぎ     | だし汁・塩                     |                                                           |                                       |                    |
|           |                 |                                                                                     | きゅうりの浅漬け         |                       | きゅうり                                                                                 | 塩                                          |                           |                                                           |                                       |                    |

