

8月 令和4年度 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
 月間目標：生活リズムと体づくりで夏バテを予防する

献立	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
鶏肉の照り焼き ボン酢和え みそ汁 フルーツ	ひじき入りの卵焼き なすの味噌炒め ポテトスープ フルーツ	鶏ひき肉、卵、ひじき 人参、玉ねぎ、なす キャベツ、ベーコン じゃが芋、しめじ	ゴージャパンブルー レバーの生姜煮 じゃこの佃煮 中華スープ フルーツ	冷やし中華 南瓜煮 フルーツ	魚のケチャップ煮 キャベツのレモン和え みそ汁 フルーツ
材料	鶏肉、青菜、キャベツ 人参、ちくわ、玉ねぎ 豆腐、ねぎ	鶏ひき肉、卵、ひじき 人参、玉ねぎ、なす キャベツ、ベーコン じゃが芋、しめじ	豚肉、豆腐、玉ねぎ 人参、ゴージャ、卵 鶏レバー、キャベツ オクラ、ちりめんじゃこ	中華麺、ハム、胡瓜 コーン缶、トマト 南瓜、人参、三度豆	魚の切り身、キャベツ 胡瓜、人参、玉ねぎ もやし、わかめ、トマト
献立	厚揚げの野菜マーボ 胡瓜スティック 中華スープ フルーツ	肉じゃが おひたし みそ汁 フルーツ	魚のカレー煮 切り干し大根の和え物 金時煮豆 すまし汁 フルーツ	フライドポテト・牛乳	チーズホットケーキ・牛乳
材料	豚肉、厚揚げ、茄子 玉ねぎ、ニラ、人参 胡瓜、しめじ、青菜	豚肉、じゃが芋 糸こんにゃく、玉ねぎ 人参、三度豆、胡瓜 キャベツ、油揚げ、ねぎ	魚の切り身、切干大根 人参、胡瓜、キャベツ ハム、金時豆、豆腐 玉ねぎ、ねぎ	山の日 	鶏肉、ビーフン、人参 しめじ、玉ねぎ ピーマン、胡瓜、トマト パセリ
献立	カレーライス ミニトマト フルーツ	ゆかりご飯 冷や麦 大豆煮豆 フルーツ	チキンカツ 添え野菜 すまし汁 フルーツ	ロコモコ風丼 サラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 そうめん入りみそ汁 フルーツ
材料	鶏肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、ピーマン しめじ、胡瓜 ミニトマト	冷や麦、玉ねぎ、人参 油揚げ、かまぼこ、ねぎ 大豆、昆布	鶏肉、人参、キャベツ 胡瓜、玉ねぎ、えのき わかめ、ねぎ、麩	豚ひき肉、玉ねぎ キャベツ、ミニトマト 卵、胡瓜、みかん缶 人参、パセリ	魚の切り身、鶏ひき肉 切干大根、人参、油揚げ 玉ねぎ、茄子、ねぎ そうめん
献立	焼魚 チャブチエ すまし汁 フルーツ	鶏の唐揚げ 棒棒鶏(バンバンジー) もやしとニラのスープ フルーツ	栄養金平 おかか和え みそ汁 フルーツ	スパゲティミートソース ひじきのサラダ コンソメスープ フルーツ	親子煮 ワカメとじゃこの炒り煮 みそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、牛肉、春雨 人参、ピーマン、玉ねぎ しめじ、えのき、豆腐 わかめ、ねぎ	鶏肉、鶏ささみ、胡瓜 トマト、じゃが芋 もやし、ニラ	鶏肉、大豆、人参 ごぼう、こんにゃく じゃが芋、三度豆、青菜 キャベツ、玉ねぎ 油揚げ、しめじ	スバゲティ、合挽き肉 玉ねぎ、人参、トマト缶 キャベツ、胡瓜 ひじき、パセリ	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ じゃが芋、干し椎茸 三度豆、わかめ ちりめんじゃこ、豆腐 ねぎ、南瓜
献立	煮魚 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ	豚肉の生姜焼き ナムル トマト みそ汁 フルーツ	磯辺揚げ ひじきと大豆の炒め煮 すまし汁 フルーツ	シュガーラスク・牛乳	麩のラスク・牛乳
材料	魚の切り身、春雨、人参 胡瓜、キャベツ、豆腐 わかめ、しめじ、ねぎ	豚肉、玉ねぎ、人参 キャベツ、胡瓜、トマト じゃが芋、油揚げ	黒ちくわ、南瓜 鶏ひき肉、ひじき、大豆 干し椎茸、油揚げ 玉ねぎ、えのき、わかめ ねぎ	シュガーラスク・牛乳	麩のラスク・牛乳



暑い日が続いています!!
 今月も トマト・ゴーヤ・とうもろこし・豆
 など、おいしい夏野菜をたくさん使った
 献立にしました。
 しっかり食べて夏バテしない
 体をつくりましょう。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

18日(木)は、クッキング(夏野菜ピザ)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

