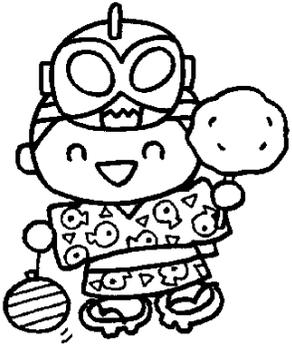


8月の献立



<p>1日(火) ロールパン 肉うどん (牛肉、うどん、玉葱、人参、油揚げ、葱、昆布、醤油、みりん、塩) きゅうりの和え物 (きゅうり、人参、ハム、ごま、醤油、酢、砂糖) じゃが芋そぼろ煮 (じゃが芋、鶏ひき肉、砂糖、醤油) 果物 たこ飯 (米、たこ、薄口醤油)</p>	<p>2日(水) ご飯 魚フライ (魚、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉) ほうれん草ごま和え (ほうれん草、人参、ごま、醤油) 玉葱と油揚げの味噌汁 (玉葱、人参、葱、油揚げ、味噌、昆布) オレンジゼリー (オレンジジュース、寒天、砂糖)</p>	<p>3日(木) ご飯 ポークビーンズ (大豆水煮、じゃが芋、豚肉、人参、玉葱、トマト缶、油、塩、ケチャップ、砂糖、醤油) パンサンスー (春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、砂糖、油、酢、醤油) 卵のすまし汁 (卵、玉葱、人参、えのき、昆布、醤油、塩) かりんとう 牛乳 (小麦粉、黒ごま、卵、油、黒糖)</p>	<p>4日(金)劇団風の子観劇 ご飯 タンドリーチキン (鶏肉、にんにく、玉葱、塩、醤油、ヨーグルト、カレー粉) 元気サラダ (キャベツ、きゅうり、トマト、人参、コーン缶、ハム、鰹節、刻み昆布、油、醤油、砂糖、酢) わかめの味噌汁 (わかめ、人参、玉葱、しめじ、葱、昆布、味噌) みたらし団子 牛乳 (白玉粉、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉)</p>	<p>5日(土) 鶏そぼろご飯 (米、鶏ひき肉、人参、ごぼう、醤油、砂糖) 豆腐のすまし汁 (豆腐、人参、玉葱、葱、昆布、醤油、塩) 果物 お菓子 牛乳</p>
<p>7日(月)音楽指導 ご飯 チキンチャップ (鶏肉、にんにく、生姜、トマト缶、ケチャップ、砂糖、ソース) マゼドニアンサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、ウインナー、マヨネーズ、チーズ、塩、こしょう) キャベツの味噌汁 (キャベツ、人参、えのき、玉葱、油揚げ、葱、昆布、味噌) 果物 マドレーヌ 牛乳 (ミックス粉、砂糖、バター、牛乳、卵)</p>	<p>8日(火)習字教室 和風スパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、人参、しめじ、玉葱、あさり、ピーマン、干し椎茸、醤油、にんにく、海苔、こしょう、かつお節、バター) ごま酢和え (もやし、きゅうり、ひじき、ごま、砂糖、醤油、酢) ニラスープ (ニラ、えのき、人参、玉葱、コンソメ、塩、こしょう) 果物 枝豆おにぎり チーズ (米、枝豆、梅干し、しらす干し)</p>	<p>9日(水)誕生日会 ご飯 豆腐たこやき (豆腐、玉葱、人参、れんこん、葱、ひじき、むきえび、卵、片栗粉、塩、こしょう、油) オクラのおかか和え (オクラ、人参、かつお節、醤油) なすの味噌汁 (なす、玉葱、人参、葱、昆布、味噌) パフェ (アイス、コーンフレーク、バナナ、カラースプレー)</p>	<p>10日(木)プール教室 ご飯 魚の西京焼き (魚、味噌、酒、ごま、醤油、みりん、砂糖) 切干大根の含め煮 (切干大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) じゃが芋すまし汁 (じゃが芋、人参、玉葱、葱、昆布、醤油、塩) 果物 きな粉ラスク 牛乳 (食パン、きな粉、砂糖、マーガリン)</p>	<p>11日(金) 山の日 マーボー丼 (豆腐、豚ひき肉、人参、玉葱、たけのこ、干しいたけ、味噌、砂糖、醤油、鶏がらだし、米) わかめスープ (わかめ、コーン缶、玉ねぎ、人参、中華だし、醤油) 果物 お菓子 牛乳</p>
<p>14日(月) 弁当の日 おやつ</p>	<p>15日(火) 弁当の日 おやつ</p>	<p>16日(水) 弁当の日 おやつ</p>	<p>17日(木)生の楽習 あなごご飯 (米、あなご、人参、ごぼう、卵、昆布、醤油、砂糖) 中華きゅうり (きゅうり、塩昆布、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢) 玉葱味噌汁 (玉葱、油揚げ、わかめ、葱、人参、昆布、味噌) 果物 クッキー 牛乳 (小麦粉、バター、卵、砂糖)</p>	<p>18日(金) カレーライス (米、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、油、カレールウ) もやしのスープ (もやし、人参、玉葱、葱、コーン缶、コンソメ、塩、こしょう) 果物 お菓子 牛乳</p>
<p>21日(月) ご飯 なすとトマトのチーズ焼き (なす、トマト、豚ひき肉、玉葱、油、塩、こしょう、チーズ) ひじきの華風和え (ひじき、人参、コーン缶、きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢) キャベツとえのきのすまし汁 (キャベツ、えのき、油揚げ、昆布、醤油、塩) 果物 牛乳もち (牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩)</p>	<p>22日(火)夏まつり会 わかめおにぎり そうめん (そうめん、きゅうり、昆布、醤油、みりん、塩) 鶏肉のから揚げ (鶏肉、にんにく、生姜、酒、醤油、片栗粉、油) かき氷 (シロップ) チーズトースト 牛乳 (食パン、チーズ、グラニュー糖)</p>	<p>23日(水) ご飯 魚の蒲焼風 (魚、生姜、にんにく、片栗粉、油、砂糖、醤油) 小松菜ナムル (小松菜、もやし、ハム、酢、醤油、ごま油) 春雨スープ (春雨、人参、玉葱、わかめ、コーン缶、葱、コンソメ、醤油) お菓子 牛乳</p>	<p>24日(木)プール教室 ご飯 ゆで豚 (豚肉、にんにく、生姜、ごま、キャベツ、トマト、酢、きゅうり、醤油、みりん、ごま油) ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、玉葱、油、ピーマン、コンソメ、塩、こしょう) 豆腐の味噌汁 (豆腐、わかめ、玉葱、人参、油揚げ、葱、昆布、味噌) 果物 バナナアイス (バナナ、生クリーム、牛乳、グラニュー糖)</p>	<p>25日(金)運動教室 ご飯 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、砂糖、醤油) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、醤油) しめじの味噌汁 (しめじ、玉葱、人参、わかめ、油揚げ、葱、昆布、味噌) 果物 マラーカオ 牛乳 (小麦粉、卵、黒糖、油、重曹、牛乳、醤油、ふくらし粉)</p>
<p>28日(月) ご飯 豆腐ステーキ五目あんかけ (豆腐、片栗粉、油、えのき、しめじ、椎茸、玉葱、人参、鶏がらだし、醤油) かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、きゅうり、ハム、レーズン、マヨネーズ、醤油) トマトスープ (トマト、卵、玉葱、えのき、葱、コンソメ、醤油) 果物 キャロットマフィン 牛乳 (ミックス粉、牛乳、卵、人参、マーガリン)</p>	<p>29日(火)クッキング 焼きそば (中華めん、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、中濃ソース、塩、こしょう、青のり) きゅうりの酢の物 (きゅうり、人参、えび、わかめ、酢、砂糖、醤油) 小松菜スープ (小松菜、玉葱、人参、えのき、コンソメ、塩、こしょう) 果物 ホットサンド 牛乳 (食パン、きゅうり、ハム、チーズ、マヨネーズ)</p>	<p>30日(水) ご飯 豚の生姜焼き (豚肉、生姜、油、酒、砂糖、醤油、みりん) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、きゅうり、ツナ缶、ハム、ごま、醤油、マヨネーズ) もやしのすまし汁 (もやし、人参、玉葱、葱、昆布、醤油、塩) 果物 冷やしるこ (白玉粉、あんこ)</p>	<p>31日(木)プール教室 ご飯 魚のムニエル (魚、塩、こしょう、小麦粉、バター、トマト) ほうれん草コーン和え (ほうれん草、人参、コーン缶、ごま、醤油) じゃが芋味噌汁 (じゃが芋、人参、玉葱、葱、昆布、味噌) 果物 カレーパン 牛乳 (合びき肉、玉葱、人参、カレールウ、油、ロールパン、天ぷら粉)</p>	

◆3歳児未満のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります。
◆行事・材料の都合のより献立を一部変更することがあります。

夏野菜を食べよう!!

夏野菜には、ビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。また、水分をたくさん含み利尿作用や熱を下げる作用もあります。旬の野菜をたくさん食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

園の畑でも夏野菜のきゅうりやなす、オクラ、トマト、ピーマンを収穫しました。