



# 8月のこんだて



認定こども園 青葉保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                        | 材 料                                                                                                                  | 15時のおやつ       | 材料                           | 10時のおやつ    |  |
|----|----|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|------------|--|
| 1  | 土  | ラーメン ブロッ昆布                 | ラーメン玉 豚肉 もやし 卵 かまぼこ ねぎ コーン 鶏ガラ 鶏ガラスープの素 にんにく/ブロッコリー 塩昆布                                                              | バウムクーヘン       |                              | Caウエハース    |  |
| 3  | 月  | 親子丼 春雨サラダ バナナ              | 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ サリナス 卵 ねぎ /春雨 キャベツ 人参 きゅうり ハム コーンマヨネーズ/バナナ                                                   | ★ココアチーズ蒸しパン   | ココア 卵 牛乳 蒸しパンの素 チーズ          | 味しらべ       |  |
| 4  | 火  | 油淋鶏 温野菜 みそ汁                | 鶏肉 にんにく 片栗粉/ しょうが 長ネギ にんにく 玉ねぎ トマト ブロッコリー グリンリーフ/なす 豆腐 人参 ねぎ いりこ みそ                                                  | オレンジ ぱりんこせんべい |                              | バタークッキー    |  |
| 5  | 水  | 五目旨煮 バナナ 小松菜とジャコの和え物       | 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく かまぼこ ちくわ 生椎茸 竹の子 大根 あげ 水煮大豆 ねぎ 小松菜 人参 キャベツ ちりめんゴマポン酢/ ふりかけ バナナ                                     | ★黒糖アンダーギー     | 黒糖 卵 油 蒸しパンの素                | 星たべよ       |  |
| 6  | 木  | 魚フライカレー風味 添え野菜 みそ汁         | メルルーサ パン粉 小麦粉 卵 カレー缶/ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト マヨネーズ ケチャップ/ 豆腐 かぼちゃ わかめ ねぎ いりこ みそ                                        | ミロ 北の卵サブレ     |                              | えび小丸       |  |
| 7  | 金  | レバーの甘辛煮 そうめん汁              | 鶏レバー 玉ねぎ 人参 ニラ パイン缶 ピーマン 生姜/ そうめん かまぼこ ねぎ いりこ だし昆布                                                                   | ★揚げいも餅        | さつまいも 油 団子の粉 砂糖              | 丸ボーロ       |  |
| 8  | 土  | 冷し中華 豆腐とわかめのスープ            | 冷し中華麺 卵 きゅうり ハム トマト もやし コーン ゴマ 冷し中華のタレ/ 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ 中華の素 カニ棒                                                    | ヤクルト リングドーナツ  |                              | クラッカー      |  |
| 11 | 火  | ナスの挟み揚げ 添え野菜 みそ汁           | ナス 合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 小麦粉/ トマト ブロッコリー/里芋 サリナス ほうれんそう いりこ みそ                                                            | おにぎりせんべい バナナ  |                              | 動物ビスケット    |  |
| 12 | 水  | ポークピカタ 青のり汁 マカロニサラダ        | 豚肉 小麦粉 バター 卵/ 青のり(汁用) 豆腐 生椎茸 人参 ねぎ いりこ/ マカロニ キャベツ 人参 きゅうり ハム コーン マヨネーズ ブロッコリー                                        | ★チーズマフィン      | ホットケーキの素 バター 牛乳 砂糖 とうけるチーズ 卵 | ミニサラダ醤油    |  |
| 13 | 木  | 鮭のマヨネーズ焼き サラダ みそ汁          | 鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき コンソメ マヨネーズ とうけるチーズ / ブロッコリー ミニトマト/ 豆腐 サリナス わかめ ねぎ いりこ みそ                                           | ココア 源氏パイ      |                              | ミニドーナツ     |  |
| 14 | 金  | お 盆 休 み                    |                                                                                                                      |               |                              |            |  |
| 15 | 土  | お 盆 休 み                    |                                                                                                                      |               |                              |            |  |
| 17 | 月  | ハヤシライス バナナ ツナごぼうサラダ        | 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム ハヤシルウ/ ごぼう 人参 キャベツ コーン ツナ マヨネーズ/ バナナ                                                         | ★ふかし芋         | さつまいも                        | ベジタブル      |  |
| 18 | 火  | 豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 青菜のフレーク和え ゼリー | 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん 生椎茸 かぼちゃ ねぎ 片栗粉/ ほうれんそう 小松菜 人参 鮭フレーク/ ゼリー                                                        | スイカ ぼたぼた焼き    |                              | ビスコ        |  |
| 19 | 水  | ひじきの旨煮 かき玉汁                | 鶏肉 人参 ひじき こんにゃく れんこん あげ かまぼこ ちくわ水煮大豆/ サリナス わかめ カニ棒 キャベツ 卵 ねぎ                                                         | ★フルーツヨーグルト    | 桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖               | アンパンマンせんべい |  |
| 20 | 木  | エビフライタルタルソース 温野菜 みそ汁       | エビフライ 玉ねぎ 人参 卵 きゅうり マヨネーズ/ オクラ 塩昆布 かぼちゃ/ 冬瓜 豆腐 人参 いりこ みそ                                                             | ミロ 雪の宿        |                              | えびせん       |  |
| 21 | 金  | お誕生日会 お子様ランチ (タンドリーチキン)    | 鶏肉 カレー粉 ヨーグルト にんにく/ じゃがいも キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズ/スパ麺 ケチャップ/ ウィンナー ミニトマト ぶどう ふりかけ ブロッコリー グリンリーフ/ 生椎茸 人参 豆腐 ねぎ いりこ プリン | ケーキ           |                              | ミニサラダ      |  |
| 22 | 土  | みそラーメン きゅうりとわかめの酢の物        | 豚肉 ラーメン玉 もやし 卵 かまぼこ ねぎ コーン 鶏ガラ 鶏ガラスープの素 にんにく/ きゅうり わかめ 人参 ゴマ 酢                                                       | クロワッサン        |                              | Caせんべい     |  |
| 24 | 月  | 天津飯 春雨スープ ゼリー              | 生椎茸 玉ねぎ カニ棒 人参 卵 きくらげ ねぎ 中華の素 片栗粉/ 春雨 サリナス チンゲン菜 コーン 人参 コンソメ / ゼリー 米                                                 | ★バナナクレープ      | バナナ 卵 牛乳 ホイップクリーム ホットケーキの素   | しるこサンド     |  |
| 25 | 火  | 豚汁 バナナ キャベツとツナの昆布和え        | 豚肉 大根 人参 里芋 あげ こんにゃく ささがきごぼう 白菜 深ネギ ねぎ キャベツ ツナ 塩昆布/ バナナ                                                              | りんご まがりせんべい   |                              | Feウエハース    |  |
| 26 | 水  | ハンバーグ 温野菜 卵スープ             | 合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 豆腐/ じゃがいも 人参 ブロッコリー/ ほうれんそう 生椎茸 カニ棒 卵 ねぎ コンソメ                                                       | ★黄桃ゼリー        | 黄桃 砂糖 パールアガー 桃ジュース           | キャラメルコーン   |  |
| 27 | 木  | 魚の竜田揚げ 添え野菜 みそ汁            | サワラ 片栗粉/ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト マヨネーズ ケチャップ/ かぼちゃ 生椎茸 人参 ねぎ いりこ みそ                                                     | ココア えびせん      |                              | 動物ヨーチ      |  |
| 28 | 金  | 焼きビーフン 豆腐カレー汁              | 豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生椎茸 卵 かまぼこ ちくわ/ 豆腐 人参 玉ねぎ いんげん カレー粉 片栗粉                                                     | ★フレンチトースト     | 食パン 卵 砂糖 牛乳 バター              | ココナッツサブレ   |  |
| 29 | 土  | 肉うどん きゅうりの浅漬け              | 鶏肉 卵 かまぼこ 天かす ねぎ だし昆布 いりこ うどん玉 / きゅうり 浅漬けの素 ゴマ                                                                       | 源氏パイ          |                              | おにぎりせんべい   |  |
| 31 | 月  | ナス入りマーボー豆腐 春雨の酢の物 バナナ      | 合挽肉 玉ねぎ 人参 深ネギ 豆腐 ナス 中華の素 ニラ 片栗粉 ねぎ にんにく/ 春雨 キャベツ カニ棒 小松菜 ゴマ 酢 /バナナ                                                  | ★ポップコーン       | ポップコーン 油                     | ビスコ        |  |

※8月24日(月)は白ご飯は要りません。

★手作りおやつ

## 風味づけで食欲増進！！

食欲が落ちたときは、香りや辛み、酸味など、風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。料理のアレンジに活用してみてください。

