8月 予定表

認定こども園　青葉保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	木	ぶりの照り焼き ごぼうサラダ すまし汁	米/ぶり 生姜/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 コーン ベーコン 酢 マヨ すりごま/木綿豆腐 玉ねぎ ほうれん草 えのき	ベジたべる		Caウエハース
2	金	芋煮風味噌煮 わかめの酢の物	米 十六穀/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 大根 糸こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ 生姜 味噌/わかめ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 カニ棒 酢	★お麩ラスク	麩 バター 砂糖 牛乳	ムーンライト
3	土	ミートスパゲティ レタスと卵のスープ ふりかけ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/卵 レタス 人参 えのき 鶏ガラ粉/ふりかけ	あずきパン		アンパンマン煎餅
5	月	牛丼 かぼちゃの味噌汁 果物ゼリー	米 麦/牛肉 玉ねぎ 人参 生姜/わかめ かぼちゃ キャベツ えのき こねぎ 味噌/ゼリー	★かき氷 味しらべ	氷 かき氷シロップ	ベジタブル
6	火	鶏の味噌マヨ焼き キャベツのごま和え けんちん汁	米/鶏肉 にんにく 味噌 マヨ/キャベツ きゅうり ほうれん草 すりごま/人参 玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう 里芋 こねぎ	バナナ おにぎりせんべい		卵ボーロ
7	水	冬瓜のそぼろ煮 ちくわサラダ ふりかけ	米/冬瓜 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 厚揚げ 椎茸 グリンピース 片栗粉 生姜/ちくわ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 酢 マヨ/ふりかけ	★ドーナツ	HM粉 バター 豆乳 卵 砂糖 油 粉砂糖	ルヴァン
8	木	魚の南蛮漬け 豆腐の味噌汁	米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢//木綿豆腐 大根 茄子 里芋 味噌	プリン 星食べよ		ホームパイ
9	金	コーンシチュー 青菜のフレーク和え オレンジ	米 十六穀 ロールパン/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 シチュールウ ブロッコリー コーン 牛乳/ほうれん草 キャベツ 鮭フレーク/オレンジ	★おかかちりめん おにぎり	米 しらす 醤油 鰹節 青のり	とんがりコーン
10	土	肉うどん 大根の塩昆布和え ふりかけ	米/うどん麺 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 天かす こねぎ/大根 きゅうり 人参 塩昆布/ふりかけ	ミニパンケーキ		野菜家族
12	月	振替休日				
13	火	スタミナ炒め 春雨スープ バナナ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 サリナス にんにく 生姜 酢/春雨 人参 玉ねぎ キャベツ えのき コーン 鶏ガラ粉/バナナ	えびせん		たべっこどうぶつ
14 15	水 木	お盆				
16	金	肉じゃが もずくの味噌汁	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 干し椎茸 生姜 こねぎ/もずく 大根 人参 えのき 長ネギ 木綿豆腐 味噌/ゼリー	★フルーツヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ ヨーグルト	ぽたぽた焼き
17	土	冷やし中華 わかめスープ ふりかけ	米/中華麺 チキン水煮 きゅうり 卵 人参 すりごま 冷やし中華タレ/わかめ 玉ねぎ こねぎ コーン えのき 木綿豆腐 中華の素/ふりかけ	ヤクルト クロワッサン		アンパンマン ビスケット
19 食育の日	月	そぼろ丼 里芋の味噌汁 パイン	米 麦/鶏ひき肉 生姜 卵 ほうれん草 麺つゆ すりごま/里芋 うす揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ 味噌/パイン	★メロンパン風トースト	食パン 小麦粉 バター 砂糖	ベジたべる
20 誕生会	火	☆お子様ランチ☆ 鶏肉のトマトソース焼き 青さ汁　オレンジ	米/鶏肉 オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ コンソメ パセリ/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー マヨ カクテルウインナー オレンジ ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ/混ぜ込みわかめ	チョコケーキ		チョイス
21	水	焼きビーフン 中華コーンクリームスープ バナナ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ ちくわ にら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/卵 玉ねぎ 人参 青梗菜 コーン クリームコーン 中華の素 片栗粉	★揚げ芋もち	さつま芋 団子粉 砂糖 牛乳 油	おにぎりせんべい
22	木	鮭の塩こうじ焼き 大根のおかか和え なめこの味噌汁	米/鮭 塩こうじ/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 鰹節 ごま油/なめこ キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 こねぎ 味噌	ココア 雪の宿		シガービス
23	金	卵焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	米 十六穀/卵 玉ねぎ こねぎ カニ棒/スパ麺 人参 きゅうり コーン 小松菜 ベーコン マヨ/キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ	★塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす シーチキン すりごま マヨ 麺つゆ 鰹節	源氏パイ
24	土	醤油ラーメン きゅうりの浅漬け	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 もやし 卵 こねぎ/きゅうり 大根 浅漬けの素/ふりかけ	バームクーヘン		味しらべ
26	月	夏野菜カレー キャベツのしらす和え 黄桃	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン コーン カレールウ/キャベツ きゅうり 人参 しらす/黄桃	★きなこ揚げパン	ロールパン 油 きなこ 砂糖 塩	ハーベスト
27	火	鶏の甘辛揚げ ひじきのマヨサラダ わかめの味噌汁	米/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉 すりごま/ひじき 大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 マヨ/わかめ じゃが芋 キャベツ えのき こねぎ 味噌	オレンジ ミニサラダ(醤油)		ムーンライト
28	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜の納豆和え	米/高野豆腐 豚肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆	★ナゲット	チキンナゲット 油 ケチャップ	アンパンマン 煎餅
29	木	白身魚のねぎ味噌焼き きのこサラダ すまし汁	米/メルルーサ こねぎ 味噌/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/わかめ 大根 人参 小松菜	ヨーグルト ぱりんこ煎餅		ビスコ
30	金	マカロニグラタン コンソメスープ バナナ	米 十六穀/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン ホワイトソース 牛乳 バター コンソメ パン粉 チーズ パセリ/卵 トマト キャベツ えのき コンソメ 片栗粉	★たこ焼き	冷凍たこ焼き マヨ たこ焼きソース 鰹節 青のり	卵ボーロ
31	土	きつねうどん きんぴらごぼう	米/うどん麺 うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 糸こんにゃく ごま油	ミルクパン		ルヴァン

冬瓜について

冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。
夏に収穫して、冷暗所で保存しておけば冬までもつことから、
漢字で冬瓜と記すようになりました。
大きな円筒形で、皮は鮮やかな緑色、果肉は白いのが特徴です。
みずみずしくあっさりした味わいで、煮込むととろとろ食感になります。

今月の食育

「そぼろ丼」
鶏そぼろ・炒り卵・ほうれん草を
以上児クラスは自分たちで
盛り付けをしてもらう予定です。

月：麦ごはん、金：雑穀ごはん
未満児さんは白ごはんを提供します。

★は手作りおやつです。