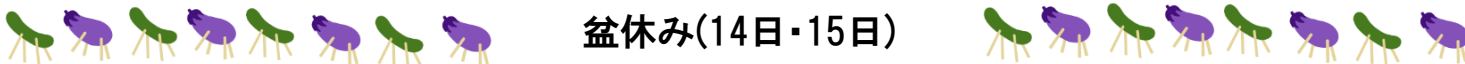
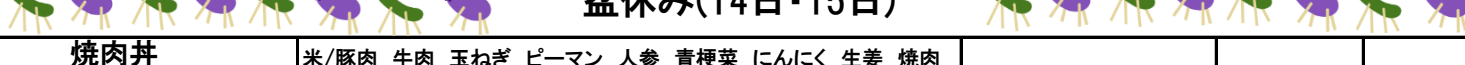


8月の予定表

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	金	チンジャオロース	米 十六穀/豚肉 ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ にら オイスターソース にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油 /春雨 青梗菜 人参 えのき ベーコン 鶏ガラ粉/ゼリー	★アメリカンドッグ	HM粉 豆乳 油 魚肉ソーセージ ケチャップ	たべっこどうぶつ
		春雨スープ				
		果物ゼリー				
2	土	醤油ラーメン	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 ほうれん草 卵 こねぎ/大根 きゅうり 人参 塩昆布/混ぜ込みわかめ	バームクーヘン		ぱりんこ煎餅
		きゅうりの塩昆布和え				
		混ぜ込みわかめ				
4	月	中華丼	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ちくわ かまぼこ きくらげ キャベツ こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにやく 味噌 すりごま/わかめ 玉ねぎ 大根 味噌	★かき氷	氷 かき氷シロップ	ムーンライト
		白和え				
		わかめの味噌汁				
5	火	鶏の味噌マヨ焼き	米/鶏肉 にんにく 味噌/大根 人参 きゅうり ハム 酢 ごま油 鰹節/人参 ほうれん草 えのき こねぎ	スイカ 星たべよ		ビスコ
		大根サラダ				
		すまし汁				
6	水	高野豆腐のふわふわ煮	米/高野豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ 片栗粉/シーチキン きゅうり 人参 わかめ 酢/黄桃	★シュガートースト	食パン バター グラニュー糖	雪の宿
		ツナときゅうりの酢の物				
		黄桃				
7	木	アジのトマトソース焼き	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/ほうれん草 キャベツ 人参 すりごま/ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コンソメ	プリン 味しらべ		アンパンマン ビスケット
		青菜のごま和え				
		コンソメスープ				
8	金	卵焼き	米 十六穀/卵 玉ねぎ こねぎ カニ棒/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/人参 大根 玉ねぎ ごぼう 里芋/ふりかけ	★たけのことしらすの おにぎり	米 たけのこ しらす 鰹節	星食べよ
		スパゲティサラダ				
		けんちん汁 ふりかけ				
9	土	味噌煮込みうどん	米/うどん麺 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 こねぎ だし昆布 味噌/キャベツ きゅうり 人参 しらす	ミニパンケーキ		えびせん
		キャベツのしらす和え				
11	月	 山の日				
12	火	魚フライ	米/白身魚フライ ケチャップ とんかつソース/ブロッコリー キャベツ 人参 鰹節/大根 茄子 えのき こねぎ 味噌	★サブレ	薄力粉 砂糖 牛乳 バター	ぼたぼた焼き
		ブロッコリーのおかか和え				
		大根の味噌汁				
13	水	ナポリタン	米/スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ 粉チーズ/キャベツ 人参 えのき カレー粉 コンソメ/混ぜ込みわかめ	ベジタブル		Caウエハース
		カレースープ				
		混ぜ込みわかめ				
14	木	 盆休み(14日・15日)				
15	金					
16	土	焼肉丼	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 青梗菜 にんにく 生姜 焼肉 のたれ/ほうれん草 サリナス きゅうり 人参 ベーコン 鶏ガラ粉 酢 ごま油/わかめ しめじ 人参	たべっこどうぶつ		アンパンマン煎餅
		ナムル				
		すまし汁				
18	月	夏野菜カレー	米 麦/豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ゴーヤ 茄子 カレールウ/ほうれん草 キャベツ 鮭フレーク/冬瓜 人参 えのき こねぎ 味噌	★磯ビーンズ	大豆水煮 片栗粉 油 醤油 砂糖 青のり	ビスコ
		青菜のフレーク和え				
		冬瓜の味噌汁				
19	火	☆お子様ランチ☆	パン 合挽き肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース レタス チーズ/マカロニ ハム キャベツ きゅうり 人参 マヨ/フライドポテト/オレンジ ゼリー	いちごケーキ		雪の宿
		ハンバーガー				
		フライドポテト コンソメスープ				
20	水	ひじきの五目煮	米/ひじき 人参 大根 たけのこ 椎茸 じゃが芋 厚揚げ 鶏肉/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆/バナナ	★お麴ラスク	麴 パター 油 砂糖 きなこ	ベジタブル
		青菜の納豆和え				
		バナナ				
21	木	鮭のあけぼの焼き	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/切干大根 きゅうり 人参 ハム 酢/なめこ 玉ねぎ 木綿豆腐 こねぎ 味噌	ヤクルト アスパラガスビス		源氏パイ
		切干大根のサラダ				
		なめこの味噌汁				
22	金	コロッケ	米 十六穀/合挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ウスターソース 薄力粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース/ブロッコリー 人参 キャベツ コーン缶 カニ棒 マヨ/アルファベットマカロニ 人参 玉ねぎ えのき ベーコン コンソメ	★いちごフルーチェ	いちごフルーチェの素 牛乳	星食べよ
		ブロッコリーのマヨサラダ				
		ABCスープ				
23	土	かきたまそうめん	米/そうめん 卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ こねぎ 片栗粉/人参 ごぼう れんこん 切干大根 ちくわ	クロワッサン		ルヴァン
		きんぴらごぼう				
25	月	麻婆ナス丼	米 麦/合挽き肉 木綿豆腐 茄子 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ ニら にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/春雨 人参 きゅうり キャベツ ハム 鶏ガラ粉 酢 ごま油/大根 えのき ぶちはんぺん	★ポップコーン	ポップコーン豆 油 塩	ぼたぼた焼き
		春雨サラダ				
		すまし汁				
26	火	唐揚げ	米/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/トマト ブロッコリー マヨ/キャベツ 人参 うす揚げ こねぎ 味噌	バナナ おにぎりせんべい		アンパンマン ビスケット
		添え野菜				
		キャベツの味噌汁				
27	水	野菜炒め	米/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜 酢/卵 人参 青梗菜 えのき カニ棒 鶏ガラ粉 片栗粉/オレンジ	★おいもパイ	パイシート さつま芋 バター 砂糖 卵	えびせん
		卵スープ				
		オレンジ				
28	木	さばの照り焼き	米/さば/ごぼう 人参 きゅうり ベーコン 酢 すりごま マヨ/人参 玉ねぎ 大根 たけのこ 里芋 こねぎ 生姜 豚肉 ごま油/ 味噌	鉄ヨーグルト アンパンマン煎餅		ムーンライト
		ごぼうサラダ				
		豚汁				
29	金	マカロニグラタン	米 十六穀/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ホワイトソース 牛乳 バター コンソメ チーズ パン粉 パセリ/人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン トマト缶 コンソメ	★鮭おにぎり	米 鮭フレーク ひろし	ベジタブル
		トマトスープ				
30	土	あんかけ焼きそば	米/中華麺 ごま油 サリナス キャベツ 玉ねぎ 人参 青梗菜 豚肉 鶏ガラ粉 オイスターソース 片栗粉/わかめ 人参 えのき 大根/ふりかけ	ドーナツ		味しらべ
		すまし汁				
		ふりかけ				

「冬瓜」ってなに？

6月～9月頃にかけての夏場に収穫される野菜です。
保存性が高く、風通しの良い冷暗所であれば冬までもつ
ことから「冬瓜」と名付けられました。
99%が水分で、涼しげな見た目とさっぱりとした味が
夏にぴったりです。

- ★余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含みます。
- ★ずっしりと重みがあり、皮全体に粉を吹いているものが完熟のサイン◎
- ★カットされているものは、果肉が白くみずみずしく、種がしっかりと詰まっているもののがいいです◎



今月の食育活動

誕生会の給食は全園児ハンバーガーです🍔
以上児は自分たちでパンに具材を挟みます♪
未満児は食べやすいように
サンドイッチ用パンと小さなハンバーグで提供します。



青葉保育園の年長クラスが
8/22(金)の献立を考えてくれました。
カニクリームコロッケが人気でしたが提供が難しかったため
コロッケに変更させていただきました💧
コロッケにかにを使わないなら、サラダに入れたらいいんじゃない？
とナイスアイデア💡 みんなで一生懸命考えました♪

月：麦ごはん 金：雑穀ごはん 未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。