

| 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 麦/豚肉 ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ<br>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<br>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<br>魚肉ソーセージ<br>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<br>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<br>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<br>菜 木綿豆腐 糸こんにゃく 味噌 すりごま/わかめ 玉ねぎ 大根 味噌     | ★磯ビーンズ             | 大豆水煮 片栗粉<br>油 醤油 砂糖<br>青のり   | 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/<br>人参 ほうれん草 えのき こねぎ                                                                 | スイカ<br>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<br>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<br>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/<br>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<br>ソメ                                        | プリン<br>味しらべ        |                              | アンパンマン<br>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 麦/卵 玉ねぎ こねぎ カニ棒/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ハ<br>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<br>おにぎり | 米 たけのこ<br>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<br>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<br>人参 鰹節/大根 茄子 えのき こねぎ 味噌                                                             | ★サブレ               | 薄力粉 砂糖<br>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<br>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<br>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<br>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 十六穀/豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ゴーヤ 茄子 カレールウ/<br>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                                                  | ★かき氷               | 氷 かき氷シロップ                    | ビスコ             |
|           |   | 青菜のフレーク和え                                                                                                                                                                              |                                                                                                                          |                    |                              |                 |
|           |   | 冬瓜の味噌汁                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |                    |                              |                 |
| 誕生会<br>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<br>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<br>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<br>ん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆/バナナ                                                         | ★ポップコーン            | ポップコーン豆<br>油 塩               | 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<br>玉ねぎ 木綿豆腐 こねぎ 味噌                                                                  | ヤクルト<br>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 麦/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<br>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<br>ルフアベットマカロニ 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<br>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<br>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 十六穀/合挽き肉 木綿豆腐 茄子 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ ニラ<br>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<br>ム 鶏ガラ粉 酢 ごま油/大根 えのき ぶちはんぺん      | ★お麩ラスク             | 麩 バター 油<br>砂糖 きなこ            | 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<br>参 うす揚げ こねぎ 味噌                                                                   | バナナ<br>おにぎりせんべい    |                              | アンパンマン<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 麦/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ホホワイトソー<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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  
が熟年のサイン◎  
★カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、  
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  
コロッケに変更してもらいました💦  
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♪