

いただきます

2018 8月号

〈今月の目標〉 バランス良い食事、十分な睡眠で 熱中症を予防しよう！



日	曜	全園児の昼食の副食	全園児の午後のおやつ	日	曜	主食<3歳児未満>朝のおやつ	延長の食事
1	水	ホイコーロー わかめスープ アニマルチーズ	牛乳 せんべい	1	水	ゆかりごはん お茶 ポーロ	黒糖パン バナナ
2	木	かぼちゃとなすのミートソースがけ 小松菜のツナ和え 春雨スープ	アイスクリーム ウエハース	2	木	わかめごはん 牛乳 バナナ	若菜おむすび りんご
3	金	冷やし中華 ポイルウインナー ぶどう	牛乳 ウエハース	3	金	ロールパン お茶 せんべい	スナックパン オレンジ
4	土	冷やしいなりうどん ヨーグルト 味付小魚		4	土		牛乳 せんべい
6	月	鶏のから揚げ トマトのごま酢和え 大根のスープ	牛乳 ツナサンド	6	月	ごはん ジョア	チョコスナックパン バナナ
7	火	カレーシチュー ひじきサラダ ゆで卵	果物ゼリー ウエハース	7	火	カレーライス お茶 アニマルチーズ	鮭おむすび りんご
8	水	トマトの炊き込みご飯 魚のカレー揚げ コーンサラダ 小松菜のスープ	豆乳プリン ビスケット	8	水	トマトの炊き込みご飯 お茶 せんべい	バターロール オレンジ
9	木	江戸っ子煮 切り干し大根のゴマネーズ和え トマト	野菜ジュース せんべい	9	木	ごはん 牛乳 ビスケット	レーズンパン バナナ
10	金	豚肉のしょうが焼き ツナサラダ すまし汁	お茶 メープルマフィン	10	金	ごはん 飲むヨーグルト	デニッシュパン アニマルチーズ
17	金	ぎょうざ入りスープ バンサンスー アニマルチーズ	ミルクココア ビスケット	17	金	ごはん お茶 バナナ	黒糖パン オレンジ
18	土	スパゲティタリアン ジョア 味付小魚		18	土		牛乳 クラッカー
20	月	魚のかば焼き わかめフレンチ 味噌汁	牛乳 せんべい 小魚	20	月	ごはん お茶 バナナ	スナックパン 梨
21	火	豆腐ハンバーグ 切り干し大根のゴマネーズ和え スープミネストローネ	牛乳 ビスケット	21	火	ごはん ヨーグルト	若菜おむすび バナナ
22	水	魚の南蛮漬け わかめの酢の物 味噌汁	ジョア クラッカー	22	水	ごはん 牛乳 梨	チョコスナックパン オレンジ
23	木	ビーフシチュー トマトときゅうりのピクルス 梨	牛乳 パームクーヘン	23	木	ロールパン お茶 ビスケット	鮭おむすび バナナ
24	金	鶏肉のマーメレード煮 春雨のごま和え 味噌汁	牛乳 原宿ドック	24	金	ごはん ヨーグルト	バターロール オレンジ
25	土	焼きそば ジョア アニマルチーズ		25	土		牛乳 ビスケット
27	月	厚揚げ入り野菜ため トマト 卵とレタスのスープ	牛乳 バナナクレープ	27	月	ごはん お茶 せんべい	レーズンパン 梨
28	火	じゃが芋のポタージュ チキンサラダ トマト	アイスクリーム ウエハース	28	火	ロールパン お茶 ポーロ	しそおむすび オレンジ
29	水	魚のチリソース きゅうりの中華和え 梨	飲むヨーグルト シフォンケーキ	29	水	ごはん 牛乳 せんべい	デニッシュパン バナナ
30	木	とうがん煮 揚げ大豆の小魚がらめ トマト	牛乳 クラッカー	30	木	ごはん ジョア	若菜おむすび 梨
31	金	甘辛肉団子 オクラの納豆和え 味噌汁	牛乳 コーン入りホットケーキ	31	金	ごはん お茶 せんべい	黒糖パン オレンジ

幼保連携型認定こども園あおば保育園

夏野菜を使った簡単レシピ