



8月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を 整える
1	月	ご飯・切り干し大根とえのき茸の味噌汁・豚肉と卵のさっぱり煮 三色野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	豚肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	—	人参・もやし さやいんげん
2	火	ご飯豆腐と小松菜の味噌汁・魚と野菜のホイル包み焼き 切り干し大根の含め煮	せんべい・ビスケット	豆腐・魚 油揚げ	じゃがいも 小麦粉	ピーマン・人参 小松菜・玉ねぎ
3	水	キーマカレー・野菜の中華和え・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚挽肉	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・もやし きゅうり・小松菜
4	木	二色ご飯・小松菜と切り干し大根の味噌汁・ごぼう入り肉そぼろ 炒りたまご・三色野菜のおかか和え	せんべい・ビスケット	油揚げ・鶏卵 豚挽肉	ごま・押し麦	小松菜・きゃべつ ごぼう・もやし
5	金	ご飯・豆腐と椎茸の澄まし汁・鶏肉と根菜のころころ煮 ベーコンポテトのオープン焼き	しっとり かぼちゃケーキ	豆腐・鶏肉 ベーコン	じゃがいも バター	大根・人参・ごぼう かぼちゃ・コーン
6	土	焼きそば・具だくさんスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	蒸し中華	きゃべつ・人参 ピーマン・玉ねぎ
8	月	コーンご飯・わかめと麩の澄まし汁・豚肉と野菜のソテー 野菜のごま和え	せんべい・ビスケット	豚肉	押し麦・麩 ごま	とうもろこし・人参 玉ねぎ・小松菜
9	火	ご飯・もやしと油揚げの味噌汁・魚の照り焼き・五目ビーフン	せんべい・ビスケット	油揚げ・魚 ベーコン	ビーフン 小麦粉・ごま	人参・きゃべつ 小松菜・もやし
10	水	パン・野菜のカレースープ・鶏肉のれもん漬け パンブキンサラダ	ヨーグルトパン	ベーコン 鶏肉	片栗粉 ごま・強力粉	ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ
12	金	ご飯・夕顔とわかめの味噌汁・豆腐の忍者焼き 切り干し大根のさっぱり和え	せんべい・ビスケット	豆腐・ツナ油漬け チーズ	—	夕顔・人参・ねぎ もやし
15	月	そうめん・竹輪とじゃがいものきんぴら トマトのレモンマリネ	せんべい・ビスケット	鶏肉 竹輪	そうめん・ごま じゃがいも	おくら・小松菜 人参・トマト・ねぎ
16	火	スパゲティナポリタン・トマトと豆腐のスープ きなこサラダ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 豆腐	スパゲティ 押し麦	しめじ・ピーマン ブロッコリー・人参
17	水	ご飯・モロヘイヤスープ・えのきバーグ・しょうゆフレンチ	きなこ蒸しパン	豚挽肉 豆腐・きなこ	—	えのき茸・玉ねぎ モロヘイヤ・人参
18	木	ご飯・厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁・ツナ入り卵焼き 切り干し大根の納豆和え	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐・納豆 ツナ油漬け	押し麦 ごま・上新粉	きゃべつ・小松菜 玉ねぎ・パセリ
19	金	ご飯・とうもろこしの澄まし汁・さわやか和風酢豚 野菜のごま和え	ココアケーキ	豚肉	片栗粉 ごま	とうもろこし・人参 おくら・玉ねぎ
20	土	冷やし中華・かぼちゃのうま煮・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏卵 ロースハム	蒸し中華	トマト・きゅうり かぼちゃ・もやし
22	月	夏野菜カレー・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉	春雨 上新粉	なす・かぼちゃ おくら・小松菜
23	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚のごま味噌煮 彩り野菜のナムル	せんべい・ビスケット	豆腐 魚	ごま・片栗粉 じゃがいも	きゃべつ・人参 もやし・きゅうり
24	水	ご飯・春雨スープ・鶏肉のマスタード焼き・コールスロー サラダ	ゆでとうもろこし	鶏肉	ごま 押し麦	小松菜・玉ねぎ 人参・トマト
25	木	ご飯・高野豆腐のスープ・干草焼き きゃべつとツナのカレー風味サラダ・ひじきとりのり佃煮	せんべい・ビスケット	高野豆腐 鶏挽肉・鶏卵	ごま	もやし・人参・ねぎ きゃべつ・トマト
26	金	ご飯・夕顔と厚揚げ豆腐の味噌汁・焼き肉・マセドアン サラダ	ほうれん草の クラッカー	豆乳・豚肉 厚揚げ豆腐	じゃがいも ごま・小麦粉	玉ねぎ・小松菜 夕顔・人参
27	土	かしわそうめん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 ツナ(油漬け)	そうめん ごま	玉ねぎ・小松菜 人参・きゃべつ
29	月	中華丼・わかめスープ・ゆで卵のカレーマヨ	せんべい・ビスケット	豚肉・鶏卵 かまぼこ	じゃがいも 片栗粉	きゃべつ・椎茸 小松菜・玉ねぎ
30	火	ご飯・さやいんげんとじゃがいもの味噌汁・魚のいそ揚げ カラフルひじき	せんべい・ビスケット	魚・豆乳 さつま揚げ	じゃがいも 春雨・片栗粉	さやいんげん トマト・ピーマン
31	水	ご飯・春雨と小松菜のスープ・豆腐とツナの子キンバーグ きなこサラダ	ソーセージと野菜 のパンケーキ	鶏挽肉・豆腐 ツナ油漬け	ごま 春雨	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参

夏野菜

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を体の中から取ってくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。園では夏野菜カレーが人気ですよ。

