



8月のきゅうしょくだより

令和5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 膏・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	火	ご飯・豆腐と小松菜の味噌汁・魚と野菜の味噌焼き 切り干し大根の含め煮	ポテトクラッカー	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
2	水	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
3	木	二色ごはん・小松菜と切り干し大根の味噌汁・三色野菜 のおかか和え	ヨーグルトパン	油揚げ・鶏卵豚挽肉	ごま・押し麦	小松菜・ごぼう きゃべつ・もやし
4	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	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏肉ベーコン	じゃがいも	椎茸・人参・ごぼう 大根・玉ねぎ
5	土	冷やし中華・二色きんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏卵・鶏挽肉 ロースハム	蒸し中華 じゃがいも	きゅうり・もやし 人参・トマト
7	月	夏野菜カレーライス・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
8	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	わかめの甘辛クッキー	油揚げ・魚ベーコン	ビーフン 小麦粉・ごま	もやし・人参 きゃべつ・小松菜
9	水	ご飯・モロヘイヤスープ・鶏肉のれもん漬け・パンパキンサ ラダ	せんべい・ビスケット	豆腐 鶏肉	片栗粉 強力粉	モロヘイヤ・人参 かぼちゃ・きゅうり
10	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	かぼちゃとバナナの シュガー焼き	厚揚げ豆腐・納豆 ツナ油揚げ・鶏卵	押し麦	玉ねぎ・パセリ きゃべつ・小松菜
14	月	冷やしきつねそうめん・かぼちゃのうま煮 コールスローサラダ	せんべい・ビスケット	鶏肉・油揚げ 鶏卵	そうめん	かぼちゃ・おくら 人参・きゃべつ
15	火	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・ねぎ・トマト
16	水	野菜のカレースープ・えのきバーグ・しょうゆフレンチ	せんべい・ビスケット	ベーコン・豚挽肉 豆腐・きなこ	小麦粉	きゃべつ・玉ねぎ えのき茸・小松菜
17	木	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	ひじきおにぎり	豚挽肉 豆腐・きなこ	スパゲッティ 押し麦	しめじ・トマト ブロッコリー・人参
18	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	きなこ パンケーキ	豚肉	片栗粉 ごま	とうもろこし・人参 玉ねぎ・おくら
19	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
21	月	キーマカレーライス・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
22	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚のごま味噌煮・お浸し	ポテトおやき	豆腐 魚	ごま・片栗粉 じゃがいも	もやし・小松菜 人参・おくら
23	水	パン・ジュリエンスープ・鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ	おにぎり	鶏肉 ベーコン	じゃがいも	ごぼう・きゅうり 人参
24	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・ひじきとりの佃煮	せんべい・ビスケット	高野豆腐・鶏挽肉 鶏卵・ツナ油揚げ	ごま	もやし・人参・ねぎ きゃべつ・トマト
25	金	ご飯・夕顔とわかめの味噌汁・焼き肉 切り干し大根のさっぱり和え	かぼちゃの チーズ焼き	豚肉・ウインナー チーズ	ごま	夕顔・ねぎ・人参 もやし・かぼちゃ
26	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 ツナ油揚げ	そうめん ごま	玉ねぎ・小松菜 人参・きゃべつ
28	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 玉ねぎ・小松菜
29	火	ご飯・切り干し大根とえのき茸の味噌汁・魚のいそ揚げ カラフルひじき	黒糖蒸しパン	魚・豆乳 さつま揚げ	春雨 片栗粉	えのき茸・トマト とうもろこし・人参
30	水	ご飯・春雨と小松菜のスープ・豆腐とツナのチキンバーグ 彩り野菜のナムル	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・豆腐 ツナ油揚げ	春雨 ごま	小松菜・玉ねぎ きゃべつ・もやし
31	木	ご飯・さいいんげんとじゃがいもの味噌汁 豚肉と卵のさっぱり煮・三色野菜ののり和え	ソーセージと野菜 のパンケーキ	豚肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	じゃがいも	さいいんげん もやし・小松菜

夏野菜

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。夏野菜は基本的に水分やカリウムを豊富に含んでいる物が多く夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的です。ビタミンも豊富で紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったり。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう。園でも夏野菜カレーが人気です。

