



令和4年度

## 8がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(月)	とうふのまさごあげ ちゅうかふうサラダ スープ	豆腐 ハム 鶏ミンチ ベーコン	砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
2(火)	ローストチキン もやしサラダ みそしる	鶏肉 ハム 豆腐 かまぼこ みそ	油 砂糖 あおじそドレ	玉ねぎ ねぎ もやし 人参 きゅうり	フライドポテト  ぎゅうにゅう	フライドポテト  牛乳
3(水)	しろみさかなのなんばんづけ きゃべつのおかかあえ すましじる	白身魚 かまぼこ 豆腐 かつお節	砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ ピーマン	チューベツト おかし	チューベツト おかし
4(木)	ぎせいとうふ カムカムサラダ スープ	鶏ミンチ 豆腐 さきいか ベーコン 卵	油 砂糖	切り干し大根 きゅうり 人参 えのき ねぎ 玉ねぎ しいたけ	みたらしだんご きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 きなこ 牛乳
5(金)	ひやしうどん ちくわのいそべあげ きゅうりのすのもの 	ちくわ 油揚げ かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ	天ぷら粉 うどん 卵 砂糖	きゅうり 人参	おにぎり おちゃ	ご飯 塩昆布 おちゃ
8(月)	ひじきのいりあげつくね うめサラダ みそしる	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン ひじき みそ	砂糖 油	玉ねぎ もやし 切り干し大根 人参 きゅうり ねぎ カリカリ梅	パイナップル おかし ぎゅうにゅう	パイナップル おかし 牛乳
9(火)	なつやさいカレー レタスサラダ バナナ	ハム 豚肉	油 春雨 和風ドレ かぼちゃ	玉ねぎ 人参 レタス パプリカ きゅうり 茄子 ズッキーニ バナナ コーン	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
10(水)	おべんとうのひ				ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
16(火)	アジフライ マカロニサラダ スープ	鰯 ハム 鶏肉	砂糖 パン粉 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり レタス しめじ ねぎ	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
17(水)	やみつきちキン もやしのナムル すましじる	卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ	油 砂糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ オクラ 小松菜	わらびもち ぎゅうにゅう	わらび餅粉 きな粉 砂糖 ぎゅうにゅう
18(木)	ようふうちらしずし サラダ からあげ みそしる 	卵 ハム チーズ 豆腐 みそ 鶏肉	砂糖 油 和風ドレ	人参 コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ レタス	せんべい スイカ ぎゅうにゅう	せんべい スイカ 牛乳
19(金)	スパニッシュオムレツ ブロッコリーとベーコンのサラダ スープ	ベーコン 卵 鶏肉	油 青じそドレ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ ブロッコリー	フルーツポンチ おかし	ジュース 寒天 みかん缶 バナナ パイナップル缶 おかし
22(月)	ヘルシーミートローフ はるさめとわかめのあえもの みそしる	豚ひき肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ	砂糖 かぼちゃ 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 豆腐 牛乳
23(火)	さけのさいきょうやき ごもくにまめ すましじる	鮭 鶏肉 ちくわ 豆腐 昆布 みそ 大豆	砂糖 油 ふ こんにやく	玉ねぎ 人参 ねぎ なめこ	カルピスゼリー せんべい ぎゅうにゅう	カルピス 砂糖 寒天 せんべい 牛乳
24(水)	ハヤシライス スパゲッティーサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 スパゲッティー マヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	おかし くだもの ぎゅうにゅう	おかし くだもの 牛乳
25(木)	ささみのてんぷら マーボーなす スープ	豚ひき肉 みそ ささみ	油 砂糖 ゴマ油 天ぷら粉	玉ねぎ ねぎ たら 人参 茄子 しめじ キャベツ	せんべい チューベツト	せんべい チューベツト
26(金)	にくじゃが はるさめサラダ みそしる	牛肉 ハム みそ 豆腐 油揚げ	砂糖 マヨネーズ じゃがいも 春雨 糸こんにやく	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース 小松菜	オレンジゼリー おかし ぎゅうにゅう	オレンジジュース 寒天 牛乳 おかし
29(月)	そうめん なつやさいのてんぷら フルーツ 	豆腐 ハム 卵	そうめん 油 天ぷら粉	きゅうり フルーツ ミニトマト コーン なすび	おにぎり おちゃ	米 ゆかり ちりめんじゃこ おちゃ
30(火)	こうやとうふのナゲット かぼちゃのにももの わかめスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 わかめ ベーコン 卵	砂糖 油 ごま かぼちゃ マヨネーズ	玉ねぎ もやし	サンドイッチ ぎゅうにゅう	食パン ハム チーズ イチゴジャム 牛乳
31(水)	さばのしおやき ごまあえ みそしる	鯖 豆腐 みそ	砂糖 ごま じゃがいも	きゅうり 人参 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ えのき	おかし くだもの ぎゅうにゅう	おかし くだもの 牛乳



・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。  
 ・箸やスプーンは園で準備します(お弁当の日は各自で用意してください)

8月5日(金)・18日(木)・29日(月)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください



令和4年度  
綾東こども園

## かぼちゃ



夏が旬のかぼちゃです。

かぼちゃには**免疫力をアップ!**する栄養価がたくさん入っているのです。

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、これらはそれぞれ細菌やウイルスから守る栄養素。いずれも必要な量をきちんと摂る事で、免疫システムを正常にするのを助けてくれます。

また、かぼちゃの皮には、果肉部分以上に**βカロテン（ビタミンA）**と**食物繊維**も多く含まれています。かぼちゃの栄養を余すことなく食べると、夏の暑さに疲れ気味の身体に良いことだらけ!

ということで、かぼちゃは皮ごと調理して食べるのがおすすめです!!是非おためしあれ(^)v

以外に簡単!

## かぼちゃの煮物



材料(2人分) カボチャ 1/4個 水 100ml

(A) しょうゆ大さじ1 酒大さじ1 砂糖大さじ1 みりん大さじ1

1. カボチャの種を取り除きます。
2. かぼちゃにぴったりとラップをして600Wレンジで3分30秒加熱  
一口大にカットします。
3. 鍋に水とかぼちゃと(A)をすべて入れて落とし蓋をして中火にかけます。
4. ふつふつして来たら弱火にしてカボチャが柔らかくなるまで煮れば完成です。

