



令和5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(火)	しろみさかなのなんばんづけ こまつなのちりめんあえ けんちんじる	白身魚 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	砂糖 油 こんにやく	玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり もやし えのき ごぼう 大根 ねぎ	☆ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
2(水)	ガーリックチキン もやしサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム 豆腐	油 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ キャベツ ぶなピー	☆おもちゃパンケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 砂糖 もち 油 牛乳
3(木)	すきやきふうに なつやさいサラダ チーズ	牛肉 焼きどうふ ハム チーズ	油 砂糖 糸こんにやく	白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ きゅうり トマト ブロッコリー なす	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
4(金)	マーボーどうふ はるさめのいそあえ れいとうみかん	豚ミンチ 豆腐 かにかまぼこ わかめ 塩昆布	砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり もやし コーン みかん	プリン せんべい ぎゅうにゅう	プリン せんべい 牛乳
7(月)	にくじゃが きゃべつのしおこんぶあえ オレンジ	牛肉 塩昆布	砂糖 油 じゃがいも 糸こんにやく	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
8(火)	さけのさいきょうやき ごもくにまめ すましじる	鮭 ちくわ 大豆 豆腐 昆布 白みそ 油揚げ	砂糖 油 こんにやく	ごぼう 人参 えのき キャベツ もやし ねぎ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
9(水)	ぶたにくのごまてりやき ブロッコリーのみそマヨネーズあえ とりがらすूप	豚肉 みそ ハム 豆腐	砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 人参 ねぎ もやし ぶなピー ズッキーニ	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム 牛乳
10(木)	おべんとうのひ				☆なつゼリー ぎゅうにゅう	寒天 シロップ 生クリーム 牛乳
16(水)	なつやさいカレー レタスサラダ オレンジ	牛肉 ハム チーズ	油 春雨 かぼちゃ 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 パプリカ 茄子 ズッキーニ レタス コーン きゅうり オレンジ	シャーベット おかし ぎゅうにゅう	シャーベット おかし 牛乳
17(木)	ローストチキン おおばいりコールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 豆腐 ウインナー	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大葉 もやし レタス えのき ねぎ	せんべい スイカ ぎゅうにゅう	せんべい スイカ 牛乳
18(金)	とうふのあげだし きゅうりのすのもの みそじる	豆腐 わかめ ちりめんじゃこ みそ 油揚げ	片栗粉 油 さつまいも	きゅうり 人参 コーン キャベツ ねぎ 玉ねぎ しめじ	☆フルーツポンチ おかし	ジュース 寒天 みかん パイナップル おかし
21(月)	ミートボール ひじきりツナサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 ツナ ベーコン ひじき	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しめじ 大根 ねぎ ズッキーニ	チューベット せんべい ぎゅうにゅう	チューベット せんべい 牛乳
22(火)	さばのしおやき きりぼしだいこんのすのもの すましじる	鯖 ハム 豆腐 油揚げ	砂糖	切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ ぶなピー もやし	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
23(水)	かぼちゃのシチュー げんきなサラダ れいとうみかん	鶏肉 鯉節 昆布 ハム	かぼちゃ 油 砂糖 マヨドレ	大根 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり みかん	スティックゼリー せんべい ぎゅうにゅう	スティックゼリー せんべい 牛乳
24(木)	おおばいりつくね レタスのコーンサラダ とりがらすूप	鶏ひき肉 豆腐 ツナ わかめ ベーコン	油 砂糖 フレンチドレッシング	大葉 玉ねぎ レタス コーン きゅうり 人参 キャベツ ねぎ しめじ	☆わらびもち ぎゅうにゅう	わらび餅粉 きな粉 砂糖 牛乳
25(金)	そうめんチーズチヂミ オクラのごまツナマヨあえ みそじる	チーズ 卵 ツナ わかめ 豆腐 油揚げ	油 そうめん 小麦粉 ごま マヨネーズ	にら コーン 人参 オクラ きゅうり えのき ねぎ キャベツ 玉ねぎ	☆おにぎり おちゃ	米 ゆかり わかめ おちゃ
28(月)	ハヤシライス はるさめサラダ チーズ	牛肉 かにかまぼこ チーズ	油 春雨 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
29(火)	ぶたのしょうがやき わかめのあえもの すましじる	豚肉 ハム わかめ 油揚げ 豆腐	油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり ねぎ もやし えのき	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
30(水)	しろみさかなのムニエル ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	白身魚 ツナ わかめ ウインナー	小麦粉 マカロニ 青じそドレッシング バター じゃが芋	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ぶなピー キャベツ トマト缶 ズッキーニ	☆フルーツヨーグルト せんべい	ヨーグルト みかん パイナップル パナナ せんべい
31(木)	たきこみごはん きゅうりのおかかあえ みそじる	鶏肉 油揚げ 鯉節 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 納豆	米 砂糖 油 こんにやく さつまいも	人参 ごぼう しいたけ きゅうり コーン ねぎ キャベツ しめじ	☆チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンナゲット 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。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
お弁当の日にはごはんとおかずをいれてもってきてください。
おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

8月25日(金)、31日(木)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5年度
綾東こども園

オクラ



オクラは夏が旬の緑黄色野菜の仲間です。

オクラにはたくさんの栄養素がたくさん入っています。

βカロテン：がん予防、免疫力アップ、粘膜や皮膚、髪の毛等の健康維持

ビタミン：肌の健康を保つ

カルシウム：骨や歯の形成

食物繊維：便秘解消、腸内環境を整える

オクラに含まれる水溶性ビタミンは水に溶けやすい性質があるため、ゆでることで栄養は減少します。さっとゆでるか、スープにしてゆで汁ごと食べるようにすると栄養を無駄なく摂れます。

夏バテ防止や改善に効果があるため、暑い夏にはピッタリの食材です！

簡単で美味しい

オクラのおかかあえ

材料（2人分） オクラ 8本 人参 50g えのき 50g
砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 鰹節 1パック

1. オクラ、人参、えのきを食べやすい大きさに切る。
2. 人参をゆでる。火が通ってきたら、オクラとえのきを加えてさっとゆでる。
3. ざるにあげて冷ます。
4. 砂糖、しょうゆ、鰹節で和えたら完成。

