



令和6年度

8がつこんだてひょう

綾東こども園

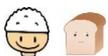
| 日(曜日) | きゅうしょく | 体をつくる | エネルギー | 調子を整える | おやつ | ざいりょう |
|-------|--|---|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| 1(木) | チキンソテー オクラのツナマヨあえ みそしる | 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ わかめ | 油 砂糖 マヨネーズ | 玉ねぎ オクラ きゅうり 人参 キャベツ ぶなびー もやし ねぎ 大根 | せんべい りんご ぎゅうにゅう | せんべい りんご 牛乳 |
| 2(金) | ゆかりつくね もやしのナムル はるさめスープ | 鶏ひき肉 豆腐 かにかま わかめ | 油 砂糖 ごま 春雨 | ゆかり 大葉 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり キャベツ 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 |
| 5(月) | とりにくのうめシロップやき ブロッコリーのわふうサラダ みそしる | 鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ わかめ | 油 砂糖 梅シロップ | ブロッコリー きゅうり 人参 コーン えのき もやし ねぎ | ☆フルーチェ せんべい | フルーチェ 牛乳 せんべい |
| 6(火) | しろみさかなのチーズやき ほうれんそうのしおこんぶあえ ミネストローネスープ | 白身魚 チーズ 塩昆布 ウインナー | 小麦粉 マカロニ 油 砂糖 ごま じゃが芋 | ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ しめじ トマト缶 ズッキーニ | ヨーグルト おかし | ヨーグルト おかし |
| 7(水) | ぶたにくのごまてりやき きゅうりのちりめんあえ とりがらスープ | 豚肉 じゃこ 豆腐 | 砂糖 ごま 春雨 | 玉ねぎ きゅうり コーン 人参 キャベツ もやし ねぎ まいたけ | せんべい オレンジ ぎゅうにゅう | せんべい オレンジ 牛乳 |
| 8(木) | てづくりパン カレーソーダ煮 マカロニサラダ とうもろこし  | 鶏肉 ツナ | じゃが芋 油 砂糖 バター マヨネーズ 強力粉 マカロニ | 大根 玉ねぎ ぶなびー 人参 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし | ☆なつゼリー おかし ぎゅうにゅう | 寒天 シロップ セラチン おかし 牛乳 |
| 9(金) | すきやきふうに キャベツのおかかあえ なっとう | 牛肉 焼き豆腐 鰹節 納豆 | 油 砂糖 糸こんにゃく | 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ キヌサヤ きゅうり キャベツ もやし | せんべい プリン ぎゅうにゅう | せんべい プリン 牛乳 |
| 16(金) | おべんとうのひ |  | | | おかし ジュース | おかし ジュース |
| 19(月) | なつやさいカレー キャベツのレモンあえ オレンジ | 鶏肉 ハム | 油 砂糖 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 ズッキーニ グリンピース キャベツ もやし きゅうり レモン汁 オレンジ | せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう | せんべい スティックゼリー 牛乳 |
| 20(火) | チンジャオロース きりぼしだいこんのすのもの とりがらスープ | 豚肉 かにかま わかめ 豆腐 | 油 砂糖 春雨 | ピーマン 人参 玉ねぎ 切干大根 きゅうり しめじ もやし ねぎ | ☆フルーツヨーグルト おかし | ヨーグルト みかん パイナップル パナナ おかし |
| 21(水) | さけのなんばんづけ ひじきのにも みそしる | 鮭 ひじき 豆腐 大豆 油揚げ みそ わかめ | 油 砂糖 ひじき 糸こんにゃく | 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ まいたけ もやし | シャーベット せんべい ぎゅうにゅう | シャーベット せんべい 牛乳 |
| 22(木) | ミートボール もやしのあおじそサラダ コンソメスープ | 豚ひき肉 ツナ 豆腐 ウインナー | 油 砂糖 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 青じそ ぶなびー ねぎ ズッキーニ | おかし りんご ぎゅうにゅう | おかし りんご 牛乳 |
| 23(金) | うめじゃこごはん とりにくのしおこうじやき きゅうりのすのもの みそしる  | 鶏肉 かにかま じゃこ 油揚げ 豆腐 わかめ | 砂糖 塩こうじ | 梅干し きゅうり キャベツ 人参 えのき もやし ねぎ | ☆フルーツゼリー せんべい ぎゅうにゅう | ジュース 寒天 せんべい 牛乳 |
| 26(月) | ぶたのしょうがやき はるさめとわかめのあえもの すましじる | 豚肉 かにかま わかめ 油揚げ 豆腐 | 油 砂糖 春雨 | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし えのき ねぎ | ヨーグルト おかし | ヨーグルト おかし |
| 27(火) | ハヤシライス げんきなサラダ チーズ | 牛肉 鰹節 ハム チーズ | 油 春雨 マヨドレ | 人参 玉ねぎ ぶなびー キャベツ きゅうり コーン もやし | ☆てづくりぱん ぎゅうにゅう | 強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳 |
| 28(水) | さばのしおやき うめサラダ みそしる | 鯖 ベーコン 豆腐 油揚げ みそ わかめ | 砂糖 | 切干大根 梅干し きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし | せんべい チューベット ぎゅうにゅう | せんべい チューベット 牛乳 |
| 29(木) | ローストチキン ブロッコリーみそマヨあえ コンソメスープ | 鶏肉 ツナ みそ 豆腐 | 油 砂糖 マヨネーズ ごま | 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン きゅうり ねぎ 大根 もやし まいたけ | おかし オレンジ ぎゅうにゅう | おかし オレンジ 牛乳 |
| 30(金) | やきそば えだまめ フランクフルト かきごおり  | 豚肉 フランクフルト | 油 砂糖 中華麺 | キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし えだまめ | ☆フライドポテト 乳児クラス+かき氷 ジュース | フライドポテト ジュース |

・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。

・☆のマークはてづくりおやつです

8月8日(金)はパンの日、23日(金)はご飯の日、30日(金)は麺の日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は8日、23日、30日のみ白ご飯はいりません。
コップは持って来てください。





今年は例年以上に激しい暑さが続いています。
夏は体力消耗の激しい季節で子供たちの食欲も落ちてきます。
バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないように過ごしましょう。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、レタス、なす、かぼちゃ、ピーマン、オクラ、トウモロコシなどがあります。そしてスイカ、メロン、キウイといった夏の果物があり、夏は旬の食べ物がたくさんあります。

旬の食べ物には、その時期を健康に過ごすための性質と栄養素が詰まっています。
夏野菜や夏の果物には、夏場に不足しがちな水分と、むくみやだるさを解消するカリウムなどが多く含まれているので、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります。

細切りだと食べやすい

きゅうりの酢の物



材料（子供4人分）

- ・きゅうり 1/2本
- ・人参 4センチ
- ・乾燥わかめ 3g（生ワカメなら40g）
- ・コーン 20g
- ・ちりめんじゃこ 20g

A（・砂糖 小さじ1 ・酢 小さじ2 ・こい口醤油 小さじ1/3
・白すりごま 大さじ1）

1. 乾燥わかめを水で戻しておく。
2. 人参を細切り、きゅうりも細切りにする。
3. 人参を水からゆで、沸騰したらわかめ、きゅうり、コーンも加えてゆでる。水気をきる。
4. 3が冷めたらかにかまぼこ、Aの調味料を混ぜて完成。

