



令和7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(金) | しろみさかなのコーンやき キャベツのあおじそサラダ すましじる | 白身魚 豆腐 油揚げ ハム | 砂糖 油 マヨネーズ | コーン 人参 きゅうり キャベツ 青じそ 玉ねぎ えのき ねぎ | ☆フルーツポンチ | カルピス 寒天 みかん パイン缶 |
| 4(月) | にくどうふ ポテトサラダ なっとう | 牛肉 豆腐 ツナ 納豆 | 油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ いんげん きゅうり | おかし オレンジ ぎゅうにゅう | おかし オレンジ 牛乳 |
| 5(火) | てづくりパン ビーンズいりミネストローネ キャベツのレモンあえ パイン | 豚肉 大豆 ハム | じゃが芋 油 砂糖 強力粉 マカロニ | 人参 玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン レモン汁 パイン | おかし とうもろこし ぎゅうにゅう | おかし とうもろこし 牛乳 |
| 6(水) | あおみさかなのたつたあげ きりぼしだいこんのもの みそしる | 青身魚 みそ 油揚げ 豆腐 麩 | 片栗粉 油 砂糖 | 切干大根 人参 いんげん しいたけ ねぎ しいたけ 玉ねぎ | ☆じゃがいもと チーズのマフィン ぎゅうにゅう | じゃが芋 チーズ 小麦粉 牛乳 |
| 7(木) | ガパオライスふう もやしのナムル コンソメスープ | 鶏ひき肉 かにかま 豆腐 卵 | 油 砂糖 春雨 じゃが芋 | 人参 パプリカ ピーマン もやし きゅうり コーン キャベツ しめじ 玉ねぎ | ☆なっつゼリー ぎゅうにゅう | 寒天 シロップ 牛乳 |
| 8(金) | なつやさいカレー はるさめサラダ チーズ | 牛肉 ハム チーズ | 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 春雨 油 | 玉ねぎ 人参 なす ピーマン キャベツ きゅうり | おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう | おかし スティックゼリー 牛乳 |
| 12(月) | おべんとうのひ | | | | おかし おちゃ | おかし お茶 |
| 18(月) | てづくりパン クリームシチュー マカロニサラダ れいとうパイン | 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 | 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ ほうれん草 きゅうり コーン パイン | おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう | おかし スティックゼリー 牛乳 |
| 19(火) | しろみさかなのさいきょうやき うめサラダ とんじる | 白身魚 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 | 油 砂糖 ひじき こんにゃく | 梅干し 切干大根 きゅうり 人参 ごぼう ねぎ しめじ キャベツ | おかし スイカ ぎゅうにゅう | おかし スイカ 牛乳 |
| 20(水) | ゆかりつくね キャベツのしおこんぶあえ そうめんじる | 鶏ひき肉 豆腐 塩昆布 油揚げ | 油 砂糖 ごま そうめん | ゆかり 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ | ☆フルーツヨーグルト | ヨーグルト みかん パイン バナナ |
| 21(木) | チンジャオロース もやしのごまサラダ とりがらスープ | 牛肉 ハム わかめ 豆腐 | 油 砂糖 マヨネーズ ごま | ピーマン 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン ねぎ えのき キャベツ | プリン ぎゅうにゅう | プリン 牛乳 |
| 22(金) | ぶたにくのごまてりやき はるさめのちゅうかサラダ みそしる | 豚肉 みそ かにかま 油揚げ 豆腐 わかめ | 砂糖 ごま 春雨 かぼちゃ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン しいたけ もやし ねぎ | ☆マシュマロサンド ビスケット ぎゅうにゅう | マシュマロ ビスケット 牛乳 |
| 25(月) | ハヤシライス れいせいパスタふうサラダ チーズ | 牛肉 鯉節 ハム チーズ | 油 春雨 スパゲティ | 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース きゅうり コーン オレンジ | おかし チューベット | おかし チューベット |
| 26(火) | あおみさかなのうめに ひじきのもの すましじる | 青身魚 大豆 豆腐 油揚げ ひじき | 油 砂糖 こんにゃく | 梅干し 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ | ☆フルーツゼリー ぎゅうにゅう | ジュース 寒天 |
| 27(水) | てづくりパン カレースープ ジャーマンポテト オレンジ | 豚肉 ウインナー | マカロニ じゃが芋 油 砂糖 強力粉 バター | 玉ねぎ えのき 人参 グリンピース キャベツ オレンジ | ヨーグルト おかし | 牛乳 おかし |
| 28(木) | ジャージャーめん キャベツのツナサラダ わかめスープ | 豚ミンチ肉 ツナ みそ 豆腐 わかめ | 油 砂糖 ごま 中華麺 マヨネーズ | 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ キャベツ コーン もやし しめじ | ☆ジャムサンド ぎゅうにゅう | 食パン ジャム 牛乳 |
| 29(金) | かんばやしじどりのからあげ もやしのすのもの みそしる | 鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ | 油 砂糖 小麦粉 さつま芋 | 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし えのき ねぎ | プチゼリー おかし ぎゅうにゅう | プチゼリー おかし 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。

・☆のマークはてづくりおやつです

コップはまいにち持って来てください。

・お弁当の日のごはんとおかずを入れて持って来てください。また、お箸とコップを持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



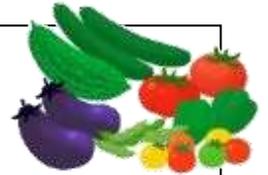


今年は例年以上に激しい暑さが続いています。

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。

夏野菜を味わっています



「野菜とれました！」と元気な子供の声が毎日給食室に響き渡り、園庭で収穫した夏野菜を子供たちが給食室に持ってきてくれます。きゅうり、トマト、オクラ、ピーマン、コーン、ねぎを育てており、収穫した野菜は食べやすい大きさに切って給食と一緒に食べてもらったり、給食のメニューの中で使わせてもらったりしています。

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。

