

8月のこんだて

社会福祉法人 黒崎保育園

日	曜		朝のおやつ	午後のおやつ
1	金	胚芽米ごはん タンドリーチキン 粉ふき芋 チンゲン菜スープ	牛乳 オレンジ いりこ	ミルク ピザトースト
2	土	麦ごはん 夏けんちん 切干大根サラダ バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
3	日			
4	月	胚芽米ごはん 筑前煮 バンサンスー すいか	牛乳 お菓子	ミルク チーズドーナツ
5	火	きのこミートスパゲティ 野菜スティック メロン	牛乳 りんご	ミルク ラスク
6	水	麦ごはん セロリとえびのかき揚げ 付け合わせ 豆腐の味噌汁	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク とうもろこし クッキー
7	木	わかめごはん チャーシューサラダ とうがんの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ごまかりんとう
8	金	胚芽米ごはん 魚のバーベキューソース焼き 付け合わせ レタススープ	牛乳 オレンジ いりこ	ミルク 抹茶蒸しパン
9	土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 華風スープ りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
10	日			
11	月	胚芽米ごはん ミートローフのピーマンソース 付け合わせ コーンスープ	牛乳 お菓子	ミルク オレンジゼリー ビスケット
12	火	麦ごはん 魚の西京焼き お浸し 豆腐のすまし汁	牛乳 りんご	ミルク のりマヨチーズ トースト
13	水	胚芽米ごはん チリコンカン ひじきサラダ バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク アイスクリーム ウエハース
14	木	チャーハン わかめスープ りんご	牛乳 バナナ	牛乳 ショートブレッド
15	金	麦ごはん ボイルウインナー 和風サラダ とうがんスープ	牛乳 オレンジ いりこ	ミルク プリン クラッカー
16	土	ひやむぎ 高野豆腐の卵とじ オレンジ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
17	日			
18	月	ビビンバ にらと豆腐のスープ すいか	牛乳 お菓子	ミルク 利休白玉
19	火	ふりかけごはん 魚のカレーしょう油焼き ごま和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 りんご	牛乳 パナナホットケーキ
20	水	冷麺 かりかり煮干し メロン	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク しそわかめおにぎり
21	木	麦ごはん 米粉豆乳クリームシチュー れんこんサラダ キウイ	牛乳 バナナ	ミルク 揚げパン
22	金	胚芽米ごはん 若鶏と大豆の香りและ 付け合わせ そうめん汁	牛乳 オレンジ いりこ	カルビス 誕生日ケーキ
23	土	麦ごはん 豚肉とキャベツのソテー トマトと卵のスープ バナナ	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子
24	日			
25	月	胚芽米ごはん ササミのレモンソース焼き じゃが芋とひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ロッククッキー
26	火	冷やし肉ぶっかけ きゅうりもみ すいか	牛乳 りんご	ミルク きんぴらおにぎり
27	水	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル メロン	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	ミルク ビーナッツバターサンド
28	木	カレーライス シルバーサラダ オレンジ	牛乳 バナナ	ミルク アイスクリーム ウエハース
29	金	ふりかけごはん ししゃものごま揚げ もやしのおかか和え ワンタンスープ	牛乳 オレンジ いりこ	ミルク 杏仁豆腐
30	土	ツナ玉うどん ごま和え りんご	牛乳 <small>ーロチーズ おしゃぶり昆布</small>	牛乳 お菓子

※ 献立は時によって変わることがあります。

いよいよ夏本番です。夏は、あっさりした料理や冷たい飲み物に偏りがちです。偏ることで、カルシウム、鉄分、ビタミン不足になってしまい、体がだるく悪循環をおこしてしまいます。三度の食事をきちんととり、調理の仕方、切り方、盛り付けなどでひと工夫してみましょう。米粉豆乳クリームシチューは初めての献立です。あっさりしていて夏には食べやすいと思うので子どもたちの反応が楽しみです。