

8月のこんだて

2023.8 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、豚肉のバジル焼き ほうれん草とコーンのソテー、春雨サラダ	オレンジゼリー ほうじ茶
2	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、ほっけのレモン焼き 厚揚げの煮物、おくらと長芋の梅和え	おからドーナツ ミルク
3	木	ぼん菓子 ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、太平燕、ゆで玉子 隠元とコーンのソテー	長芋のお焼き ほうじ茶
4	金	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、豚レバーのチンジャオロース さつま芋のレモン煮、胡瓜の塩こうじ漬け	いなり寿司 ほうじ茶
5	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、ホイコーロー、人参のじゃこ和え	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
7	月	Caベビせん ほうじ茶	タコライス、もずくのスープ さつま芋の甘煮、ブロッコリーときのこのソテー	米粉のお好み焼き ほうじ茶
8	火	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、玉子と若布のスープ、酢鶏 煮じゃが、ほうれん草のナムル	抹茶豆乳プリン ほうじ茶
9	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、麻婆茄子 南瓜の甘煮、バンバンジーサラダ	じゃこちらしおにぎり ほうじ茶
10	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、あじの香味焼き 五目金平、トマトのマリネ	甘納豆蒸しパン ミルク
12	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、スタミナ炒め もやしと桜えびの和え物	Caせんべい、するめ ほうじ茶
14	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、鮭の塩焼き にらの煮浸し、温野菜サラダ	ポップコーン・小魚 ほうじ茶
15	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、蒸し鶏のごまだれ 煮キャベツ、がんもどきの煮物、青菜のお浸し	金時豆の煮物 ほうじ茶
16	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鰯の西京焼き さつま芋の甘煮、トマトと胡瓜の酢の物	米粉の海老せん ほうじ茶
17	木	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、かき玉汁、きすとズッキーニの天ぷら 大根おろし、豆苗のしらす和え	梅きゅうり太巻き ほうじ茶
18	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き 長ひじきの煮物、青梗菜の酢の物	じゃが芋のガレット ほうじ茶
19	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、しめじの味噌汁、若布サラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
21	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、鶏肉の照り焼き 豆腐のオイスター炒め、切り干し大根のサラダ	南瓜ブレッド ミルク
22	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツともやしの味噌汁、さんまのかば焼き 卯の花、小松菜の磯和え	フルーツヨーグルト ほうじ茶
23	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、⑪玉葱の味噌汁、ささみのピカタ 生昆布の炒め煮、ごぼうサラダ	おかかおにぎり ほうじ茶
24	木	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、⑫じゃが芋とあおさの味噌汁、かつおの塩麹焼き 五目大豆煮、うりの梅和え	ココアくずもち ほうじ茶
25	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、⑬ミネストローネ、おから入り和風ハンバーグ おくらとコーンのソテー、ゴーヤのツナ和え	米粉のしらすピザ ほうじ茶
26	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、肉野菜炒め、人参レーズン	きなこせんべい、するめ ほうじ茶
28	月	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、めかぶの玉子焼き 筑前煮、もやしのごま酢和え	ふかし芋 ほうじ茶
29	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のスープ チキン南蛮のタルタルソース 高野豆腐の煮物、コールスローサラダ	黒糖寒天のきな粉かけ ほうじ茶
30	水	小魚 ほうじ茶	夏野菜カレーライス、鶏手羽のやわらか煮 大豆サラダ、すいか	米粉のホットケーキ ミルク
31	木	ぼん菓子 ほうじ茶	鶏肉のフォー、ししゃもの唐揚げ、南瓜のチーズサラダ とうもろこし	鮭おにぎり ほうじ茶

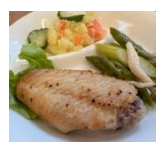
☆野外調理…⑪→りす組 ⑫→パンダ組 ⑬→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎

～手羽中のレモンペッパー焼き～

黒こしょうのスパイシーさと、レモン果汁
のさっぱりな味わい！

大人のおつまみにもおすすめです♪



←レシピはこちらから♪