

8月のこんだて

2024.8 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 | 木 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 玄米ご飯、オクラの味噌汁、ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物、揚げなすのごま和え | とうもろこし ほうじ茶 |
| 2 | 金 | チーズ ほうじ茶 | 玄米ご飯、豆腐の味噌汁、松風焼き 煮じゃが、胡瓜とささみのみょうが和え | いなり寿司 ほうじ茶 |
| 3 | 土 | 魚せんべい 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 |
| 5 | 月 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、なすの味噌汁、いわしのごま焼き 高野豆腐の煮物、青梗菜の磯和え | 夏野菜グラタン ほうじ茶 |
| 6 | 火 | 星っ子 ほうじ茶 | 大豆ミートのガパオライス、きのこのスープ 鶏肉の照り焼き、サニーレタス、夏野菜のピクルス | 蒸しパン しそジュース |
| 7 | 水 | ヨーグルト ほうじ茶 | 玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、キスとズッキーニの天ぷら 大根おろし、五目大豆煮、キャベツの酢の物 | 小松菜と桜海老のおにぎり ほうじ茶 |
| 8 | 木 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 玄米ご飯、ほうれん草の味噌汁、チーズハンバーグ フライドポテト、人参の甘煮、ブロッコリー | すいか ほうじ茶 |
| 9 | 金 | 小魚 ほうじ茶 | 玄米ご飯、五目汁、鯖の塩こうじ焼き 生昆布の炒め煮、モロヘイヤのお浸し | おからドーナツ ミルク |
| 10 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 玄米ご飯、かぶの味噌汁、スタミナ炒め もやしと桜えびのナムル | せんべい、するめ ほうじ茶 |
| 13 | 火 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、おくらのすまし汁、鯖の葱味噌焼き かぶの出汁炊き、春雨サラダ | りんごゼリー ほうじ茶 |
| 14 | 水 | 星っこ ほうじ茶 | 玄米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、手羽元のさっぱり煮 ブロッコリーとコーンのソテー、切干大根のサラダ | 大学芋 ほうじ茶 |
| 15 | 木 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 玄米ご飯、小松菜の中華スープ、厚揚げ入り麻婆茄子 さつま芋の甘煮、バンバンジーサラダ | ぼためし ほうじ茶 |
| 16 | 金 | 小魚 ほうじ茶 | 玄米ご飯、コンソメスープ、メルルーサのカレー風味揚げ 青梗菜のソテー、トマトのマリネサラダ | ポップコーン・きなこ棒 ほうじ茶 |
| 17 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 豚丼、小松菜の味噌汁、コールスローサラダ | Caせんべい、昆布 ほうじ茶 |
| 19 | 月 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の西京焼き 高野豆腐のオランダ煮、豆苗のしらす和え | 米粉のお好み焼き ほうじ茶 |
| 20 | 火 | チーズ ほうじ茶 | 玄米ご飯、⑪玉葱の味噌汁、ゴーヤチャンプル 南瓜の甘煮、すいか | サラダ巻き ほうじ茶 |
| 21 | 水 | 星っこ ほうじ茶 | 玄米ご飯、⑫じゃが芋とあおさの味噌汁 薄切り肉のとんてき、サニーレタス、なすの揚げ浸し 胡瓜の塩こうじ漬け | ココア葛餅 ほうじ茶 |
| 22 | 木 | 小魚 ほうじ茶 | とうもろこしご飯、⑬ミネストローネ 手羽中のレモンパッパ-焼、ほうれん草のソテー、ポテトサラダ | 甘辛大豆 ほうじ茶 |
| 23 | 金 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 玄米ご飯、ニラの味噌汁、あじフライ、千キャベツ カレー風味の粉吹き芋、トマトともずくの酢の物 | きな粉クッキー ほうじ茶ラテ |
| 24 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 玄米ご飯、なめこ汁、肉豆腐 キャベツのサバフレーク和え | せんべい、するめ ほうじ茶 |
| 26 | 月 | Caベビせん ほうじ茶 | 玄米ご飯、青菜の味噌汁、鮭のムニエル ラタトゥイユ、ブロッコリーのチーズ焼き | コーンプレット ほうじ茶 |
| 27 | 火 | 星っこ ほうじ茶 | 玄米ご飯、じゃが芋の味噌汁、桜海老と葱の玉子焼き 筑前煮、切干大根のはりはり漬け | 枝豆とじゃこのおにぎり ほうじ茶 |
| 28 | 水 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 夏野菜カレーライス、ズッキーニのスープ、からあげ コールスローサラダ | ジャムヨーグルト ほうじ茶 |
| 29 | 木 | チーズ ほうじ茶 | 玄米ご飯、豚汁、焼ししゃも、なべしぎ ほうれん草のおかか和え | ふかし芋 ほうじ茶 |
| 30 | 金 | 小魚 ほうじ茶 | 玄米ご飯、玉子スープ、豚レバーのチンジャオロース さつま芋レモン煮、梨 | 南瓜のホットケーキ ミルク |
| 31 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 玄米ご飯、大根の味噌汁、肉じゃが、小松菜のじゃこ和え | きなこせんべい、昆布 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◎

～ゴーヤチャンプル～

切ったゴーヤにてんさい糖を和える事で
独特の苦味を緩和してくれるレシピです♪



←レシピはこちらから♪

8月のこんだて(離乳食)

2024.8 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 | 木 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 白米ご飯、オクラの味噌汁、ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物、揚げなすのごま和え | とうもろこし ほうじ茶 |
| 2 | 金 | チーズ ほうじ茶 | 白米ご飯、豆腐の味噌汁、松風焼き 煮じゃが、胡瓜とささみのみょうが和え | いなりにおにぎり ほうじ茶 |
| 3 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 白米ご飯、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 |
| 5 | 月 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、なすの味噌汁、いわしのごま焼き 高野豆腐の煮物、青梗菜の磯和え | 夏野菜グラタン ほうじ茶 |
| 6 | 火 | 星っ子 ほうじ茶 | 大豆ミートのガパオライス、きのこのスープ 鶏肉の照り焼き、サニーレタス、夏野菜のピクルス | 蒸しパン しそジュース |
| 7 | 水 | ヨーグルト ほうじ茶 | 白米ご飯、ごぼうの味噌汁、キスとズッキーニの天ぷら 大根おろし、五目大豆煮、キャベツの酢の物 | 小松菜と桜海老のおにぎり ほうじ茶 |
| 8 | 木 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 白米ご飯、ほうれん草の味噌汁、チーズハンバーグ フライドポテト、人参の甘煮、ブロッコリー | すいか ほうじ茶 |
| 9 | 金 | 小魚 ほうじ茶 | 白米ご飯、五目汁、鯖の塩こうじ焼き 生昆布の炒め煮、モロヘイヤのお浸し | おからドーナツ ミルク |
| 10 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 白米ご飯、かぶの味噌汁、スタミナ炒め もやしと桜えびのナムル | せんべい、するめ ほうじ茶 |
| 13 | 火 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、おくらのすまし汁、鯖の葱味噌焼き かぶの出汁炊き、春雨サラダ | りんごゼリー ほうじ茶 |
| 14 | 水 | 星っこ ほうじ茶 | 白米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、手羽元のさっぱり煮 ブロッコリーとコーンのソテー、切干大根のサラダ | 大学芋 ほうじ茶 |
| 15 | 木 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 白米ご飯、小松菜の中華スープ、厚揚げ入り麻婆茄子 さつま芋の甘煮、バンバンジーサラダ | ぼためし ほうじ茶 |
| 16 | 金 | 小魚 ほうじ茶 | 白米ご飯、コンソメスープ、メルルーサのカレー風味揚げ 青梗菜のソテー、トマトのマリネサラダ | ポップコーン・きなこ棒 ほうじ茶 |
| 17 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 豚丼、小松菜の味噌汁、コールスローサラダ | Caせんべい、昆布 ほうじ茶 |
| 19 | 月 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の西京焼き 高野豆腐のオランダ煮、豆苗のしらす和え | 米粉のお好み焼き ほうじ茶 |
| 20 | 火 | チーズ ほうじ茶 | 白米ご飯、⑪玉葱の味噌汁、ゴーヤチャンプル 南瓜の甘煮、すいか | サラダおにぎり ほうじ茶 |
| 21 | 水 | 星っこ ほうじ茶 | 白米ご飯、⑫じゃが芋とあおさの味噌汁 薄切り肉のとんてき、サニーレタス、なすの揚げ浸し 胡瓜の塩こうじ漬け | ココア葛餅 ほうじ茶 |
| 22 | 木 | 小魚 ほうじ茶 | とうもろこしご飯、⑬ミネストローネ 手羽中のレモンパッパ-焼、ほうれん草のソテー、ポテトサラダ | 甘辛大豆 ほうじ茶 |
| 23 | 金 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 白米ご飯、ニラの味噌汁、あじフライ、千キャベツ カレー風味の粉吹き芋、トマトともずくの酢の物 | きな粉クッキー ほうじ茶ラテ |
| 24 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 白米ご飯、なめこ汁、肉豆腐 キャベツのサバフレーク和え | せんべい、するめ ほうじ茶 |
| 26 | 月 | Caベビせん ほうじ茶 | 白米ご飯、青菜の味噌汁、鮭のムニエル ラタトゥイユ、ブロッコリーのチーズ焼き | コーンプレット ほうじ茶 |
| 27 | 火 | 星っこ ほうじ茶 | 白米ご飯、じゃが芋の味噌汁、桜海老と葱の玉子焼き 筑前煮、切干大根のはりはり漬け | 枝豆とじゃこのおにぎり ほうじ茶 |
| 28 | 水 | ぼん菓子 ほうじ茶 | 夏野菜カレーライス、ズッキーニのスープ、からあげ コールスローサラダ | ジャムヨーグルト ほうじ茶 |
| 29 | 木 | チーズ ほうじ茶 | 白米ご飯、豚汁、焼ししゃも、なべしぎ ほうれん草のおかか和え | ふかし芋 ほうじ茶 |
| 30 | 金 | 小魚 ほうじ茶 | 白米ご飯、玉子スープ、豚レバーのチンジャオロース さつま芋レモン煮、梨のコンポート | 南瓜のホットケーキ ミルク |
| 31 | 土 | 魚せんべい ほうじ茶 | 白米ご飯、大根の味噌汁、肉じゃが、小松菜のじゃこ和え | きなこせんべい、昆布 ほうじ茶 |

☆野外調理...⑪→りす組 ⑫→パンダ組 ⑬→ライオン組 ※月齢に合わせて形状を変えています

◎今月のピックアップメニュー◎

～ゴーヤチャンプル～

切ったゴーヤにてんさい糖を和える事で
独特の苦味を緩和してくれるレシピです♪



←レシピはこちらから♪