

# 8月のこんだて

2022.8 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	月	小魚 ほうじ茶	タコライス、もずくのスープ、ブロッコリーときのこのソテー	梅きゅうり太巻き ほうじ茶
2	火	きゅうり ほうじ茶	ひじきご飯、キャベツともやしの味噌汁、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	甘納豆蒸しパン ミルク
3	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、豚肉のバジル焼き、レタス ほうれん草とコーンのソテー、春雨サラダ	じゃが芋のガレット ほうじ茶
4	木	ヨーグルト 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	オレンジゼリー ほうじ茶
5	金	梨 ほうじ茶	玄米ご飯、春雨スープ、酢鶏、ほうれん草のナムル	ふかし芋 ほうじ茶
6	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
8	月	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、玉子と若布のスープ、麻婆茄子 南瓜の甘煮、即席漬け	長芋のお焼き ほうじ茶
9	火	ぼん菓子 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
10	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、冬瓜のすまし汁、鯖の味噌煮 長ひじきの煮物、青梗菜の酢の物	米粉のお好み焼き ほうじ茶
12	金	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ズッキーニのスープ、鮭の塩焼き にらの煮浸し、温野菜サラダ	ぼためし ほうじ茶
13	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
15	月	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	ポップコーン・小魚 ほうじ茶
16	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鯖の西京焼き さつま芋の甘煮、トマトと胡瓜の酢の物	金時豆の煮物 ほうじ茶
17	水	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、かき玉汁、きすと茄子の天ぷら、大根おろし 豆腐のオイスター炒め、豆苗のしらす和え	米粉のマルゲリータピザ ほうじ茶
18	木	小魚 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
19	金	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、ささみの梅しそ焼き 生昆布の煮物、ゴーヤのツナ和え	おからドーナツ ミルク
20	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、しめじの味噌汁、若布サラダ、梨	せんべい、昆布 ほうじ茶
22	月	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、鶏肉の照り焼き、煮キャベツ 青梗菜と桜海老のソテー、切り干し大根のサラダ	フルーツヨーグルト ほうじ茶
23	火	梨 ほうじ茶	玄米ご飯、絹さやの味噌汁、かつおの塩麹焼き 五目大豆煮、うりの梅和え	じゃがバター ほうじ茶
24	水	きゅうり ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋とあおさの味噌汁、さんまのかば焼き 卯の花、小松菜の磯和え	ミルクくずもち ほうじ茶
25	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ミネストローネ、おから入り和風ハンバーグ なすのみそ炒め、ごぼうサラダ	梨・ぶどう ほうじ茶
26	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
27	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
29	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁 チキン南蛮のタルタルソース 高野豆腐の煮物、キャベツの中華サラダ	じゃこちらしおにぎり ほうじ茶
30	火	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	いももち ほうじ茶
31	水	ぼん菓子 ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、太平燕、煮じゃが、ぶどう	南瓜ブレッド ミルク

◎今月のピックアップメニュー◎

～長ひじきの煮物～

カルシウムなどの、栄養豊富なひじきをぜひご家庭でも♪



←レシピはこちらから♪