




8月こんだて

令和4年 8月 1日

吉井北保育園

給食目標

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう

日	曜	こんだてめい			お や つ		
					9時(未満児)	3時(共通)	
1	月	梅ご飯	肉じゃが 厚焼き卵 そうめん汁 果物	蒸し芋	牛乳	わらびもち	
2	火	ご飯	五目ラーメン 魚の照り焼き きゅうりの梅和え 果物	豆腐煮	牛乳	アンパンまんじゅう	
3	水	ご飯	なすのはさみ揚げ 彩り和え 豆腐のみそ汁	こふき芋	牛乳	フルーツ牛乳寒天	
4	木	ご飯	豚肉とゴーヤの生姜焼き ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 果物	ラスク	牛乳	ごま団子	
5	金	ご飯	魚の天ぷら ほうれん草のごま和え レバーの甘辛煮 けんちん汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	フレンチトースト	
6	土	ご飯	麻婆豆腐 きゅうりのナムル 中華スープ	人参蒸しパン	牛乳	オレンジゼリー	
7	日						
8	月	ご飯	夏野菜カレー スティック野菜 オニオンスープ	ミルクトースト	牛乳	フルーツあんみつ	
9	火	わかめ ご飯	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ えのきのすまし汁 果物	りんご煮	牛乳	コーンパン	
10	水	ご飯	魚の香味焼き 切り干し大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	人参グラッセ	牛乳	南瓜ドーナツ	
11	木		山の日				
12	金	ご飯	魚のおろしポン酢かけ ひじきの炒り煮 ほうれん草のみそ汁 果物	磯辺こふき芋	牛乳	ほうれん草の白玉	
13	土		お弁当の日				
14	日						
15	月	パン	ナスとトマトのスパゲティ フライドポテト 野菜スープ 果物	きなこ豆腐	牛乳	昆布おにぎり	
16	火	麦ご飯	唐揚げ キャベツの昆布和え 具だくさんみそ汁 果物	蒸しパン	牛乳	おはぎ	
17	水	ご飯	魚のフリッター ゆで野菜 春雨スープ 果物	じゃが煮	牛乳	夏野菜ピザ	
18	木	ご飯	肉団子の甘酢あん 中華サラダ たまごスープ 果物	ドライ南瓜	牛乳	カラータフィ	
19	金	トマト ご飯	チキンカツ ほうれん草ののり和え 南瓜のみそ汁 果物	卵焼き	牛乳	カルピスクッキー	
20	土	ご飯	ビーフン じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜スープ 果物	牛乳寒天	牛乳	蒸し芋	
21	日						
22	月	ご飯	すり身バーグ わかめときゅうりの酢物 トマトとたまごのスープ 果物	ごまトースト	牛乳	コーンコロケ	
23	火	雑穀 ご飯	ちゃんぽん 千草焼き ゆかり和え 果物	厚揚げ煮	牛乳	冷やしぜんざい	
24	水	ご飯	魚のエスパーージュ 南瓜の煮物 きのコスープ 果物	ドライポテト	牛乳	人参蒸しパン	
25	木	誕生会	パン ピーマン入りハンバーグ コーンサラダ 夏野菜グラタン ミネストローネ 果物 	マカロニあべかわ	ヤクルト	ひまわりパイ	
26	金	ご飯	南瓜の肉巻きフライ 春雨の酢の物 五目汁 果物	じゃがバター	牛乳	パンナコッタ	
27	土	ご飯	豚肉とナスのみそ炒め 高野豆腐煮 ほうれん草のすまし汁 果物	石垣団子	牛乳	小倉パンケーキ	
28	日						
29	月	ご飯	チキン南蛮 タルタルサラダ 茄子のみそ汁 果物	南瓜煮	牛乳	みそクッキー	
30	火	ご飯	うどん かきあげ チンゲン菜の和え物 果物	さつま芋煮	牛乳	いなり寿司	
31	水	混ぜ ご飯	魚の塩麴焼き トマトの酢の物 豚汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	きな粉団子	



いよいよ夏本番です！
暑さや新型コロナウイルスに負けない体をつくるために、
旬の野菜をたくさん食べるといいですね。
園では夏野菜がたくさん収穫できています。
給食に取り入れて美味しく楽しく食べています。

