



# 8月 こんだて

令和5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  | 火 | わかめ<br>ご飯 | ちゃんぼん シュウマイ ほうれん草のゴマ和え                           | 人参煮      | 牛乳     | バナナ・いりこ          |
| 2  | 水 | ご飯        | 魚の梅煮 彩り和え 豆乳味噌スープ 果物                             | こふき芋     | 牛乳     | アンパン             |
| 3  | 木 | ご飯        | 肉団子の甘酢あん 切り干し大根のサラダ<br>トマトと卵のスープ 果物              | ごまトースト   | 牛乳     | パンナコッタ           |
| 4  | 金 | ゆかり<br>ご飯 | 魚のマヨチーズ焼き 夏野菜の揚げ煮 冬瓜スープ<br>果物                    | さつま芋煮    | 牛乳     | 冷やしそうめん汁         |
| 5  | 土 | ご飯        | ハヤシライス フレンチサラダ 角切リスープ 果物                         | きな粉豆腐    | 牛乳     | みたらし団子           |
| 6  | 日 |           |  |          |        |                  |
| 7  | 月 | ご飯        | 南瓜の肉巻き 春雨の酢の物 五目汁 果物                             | 卵焼き      | 牛乳     | ヨーグルトムース         |
| 8  | 火 | ゴマ<br>ご飯  | チキン南蛮 きゅうりの梅和え けんちん汁 果物                          | きな粉蒸しパン  | 牛乳     | 夏野菜ピザ<br>(クッキング) |
| 9  | 水 | ご飯        | 魚のエスカベージュ レバーの甘辛煮 すまし汁                           | 南瓜煮      | 牛乳     | とうもろこし<br>スイカ    |
| 10 | 木 | ご飯        | コーンコロケ トマトの酢の物 南瓜のみそ汁 果物                         | マカロニあべかわ | 牛乳     | ほうれん草<br>まんじゅう   |
| 11 | 金 |           | 山の日  |          |        |                  |
| 12 | 土 | ご飯        | ビーフン 高野豆腐の含め煮 わかめのすまし汁                           | そうめん汁    | 牛乳     | オレンジゼリー          |
| 13 | 日 |           |  |          |        |                  |
| 14 | 月 | ご飯        | 夏野菜カレー スティック野菜 オニオンスープ                           | 豆腐煮      | 牛乳     | バナナ蒸しパン          |
| 15 | 火 |           | お弁当の日  |          |        |                  |
| 16 | 水 | パン        | スパゲティナポリタン フライドポテト 野菜スープ<br>果物                   | 磯辺卵焼き    | 牛乳     | 昆布おにぎり           |
| 17 | 木 | 雑穀<br>ご飯  | 冷やし中華 唐揚げ えのきのすまし汁 果物                            | 石垣団子     | 牛乳     | 豆パン              |
| 18 | 金 | 梅ご飯       | 魚の香味焼き 中華サラダ じゃが芋のみそ汁                            | 厚揚げ煮     | 牛乳     | フルーツ白玉           |
| 19 | 土 | ご飯        | 豚肉となすのみそ炒め マカロニサラダ<br>ほうれん草のすまし汁                 | きな粉団子    | 牛乳     | 牛乳寒天             |
| 20 | 日 |           |  |          |        |                  |
| 21 | 月 | トマト<br>ご飯 | ギョロケ わかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁<br>果物                     | 人参グラッセ   | 牛乳     | わらび餅             |
| 22 | 火 | パン        | ナスのミートスパゲティ グリーンサラダ<br>オクラスープ 果物                 | ドライポテト   | 牛乳     | 五目いなり            |
| 23 | 水 | ご飯        | 魚のおろしポン酢 ひじきの炒り煮 豚汁 果物                           | りんご煮     | 牛乳     | 冷やしぜんざい          |
| 24 | 木 | ご飯        | ナスのはさみ焼き マーボ豆腐 たまごスープ 果物                         | きな粉団子    | 牛乳     | 南瓜プリン            |
| 25 | 金 | 梅ご飯       | 魚の塩焼き 焼きナスのそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁<br>果物                  | 磯辺こふき芋   | 牛乳     | コーンパン            |
| 26 | 土 | ご飯        | 鶏の照り焼き コールスローサラダ ミネストローネ<br>果物                   | 牛乳寒天     | 牛乳     | マカロニあべかわ         |
| 27 | 日 |           |  |          |        |                  |
| 28 | 月 | おにぎり      | 冷やしうどん トマトの甘煮 すまし汁 果物                            | 人参蒸しパン   | 牛乳     | 黒糖ミルクもち          |
| 29 | 火 | パン        | 魚のカレーフリッター チンジャオロース シチュー<br>果物                   | ドライ南瓜    | 牛乳     | 炊き込みおにぎり         |
| 30 | 水 | 混ぜご飯      | 肉じゃが 厚焼き卵 そうめん汁 果物                               | 焼きリンゴ    | 牛乳     | 手作りホットドック        |
| 31 | 木 | 誕生会       | ピラフ ピーマンハンバーグ りんご酢サラダ<br>夏野菜グラタン 南瓜のポタージュ スイカゼリー | 蒸し芋      | 牛乳     | シリアルパンケーキ        |



夏野菜が美味しい時期になりましたね。  
園庭でとれた野菜を子どもたちが嬉しそうに給食室まで持ってきてくれます。  
野菜が苦手な子も自分で収穫すると特別な味になっているようですね。  
夏野菜の水分はカリウムを多く含み、体を冷やしてくれます。  
ご家庭でも夏野菜を使って体の中からクールダウンしましょう。

