

8月

## 献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	金	丼	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	牛乳	りんごゼリー・菓子
2	土	麺	おにぎり 肉うどん きゅうりとわかめの酢の物	牛乳	ツナサンド
4	月	丼	牛丼 もやしの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳	フルーツヨーグルト
5	火	揚	ごはん 魚のあんかけ ちくわと糸こんにゃくの金平 味噌汁	牛乳	クッキー
6	水	煮	ごはん 夏野菜の煮物 中華和え 味噌汁	牛乳	金時豆
7	木	焼	ごはん ひじきハンバーグ たまたまトマピーチーズ焼き 人参スープ	牛乳	かき氷・揚げパン
8	金	焼	ごはん 魚の西京焼き ラタトゥイユ 味噌汁	牛乳	さつまいも蒸しパン
9	土	麺	おにぎり ビーフン スープ フルーツ	牛乳	みるくもち
11	月	煮	ごはん チキンのトマト煮 スパゲティーサラダ 野菜スープ	牛乳	きなこマカロニ
12	火	焼	ごはん 魚のムニエル チャプチェ 味噌汁	牛乳	じゃがいももち
13	水	麺	ごはん タイピーエン 野菜サラダ フルーツ	牛乳	ケーキサレ
14	木	丼	親子丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	みるくもち
15	金	丼	ごはん キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳	月見団子
16	土	麺	おにぎり 冷やし中華 バナナ	牛乳	ドロップクッキー
18	月	炒	ごはん 八宝菜 温野菜 味噌汁	牛乳	牛乳寒
19	火	煮	ごはん 魚の味噌煮 五目煮 すまし汁	牛乳	かき氷・フルーツ
20	水	焼	ごはん 照り焼きチキン もやしとハムのナムル わかめスープ	牛乳	ホットケーキ
21	木	揚	ごはん きびなごの南蛮漬け トマトとズッキーニのマヨ炒め 味噌汁	牛乳	フルーツ白玉
22	金	揚	 ごはん 南瓜コロケ 春雨の酢の物 味噌汁	牛乳	きなこの変わりアイス
23	土	丼	三色丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	人参蒸しパン
25	月	焼	ごはん 豚肉の生姜焼き 三色金平 味噌汁	牛乳	オレンジゼリー・フルーツ
26	火	焼	ごはん 魚の塩焼き さつまいものサラダ かきたま汁	牛乳	かぼちゃスコーン
27	水	焼	ごはん タンドリーチキン 切干大根煮 味噌汁	牛乳	ざぜん豆
28	木	炒	ごはん 青椒肉絲 ひじきサラダ すまし汁	牛乳	甘辛団子
29	金	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ポテトサラダ 中華スープ	牛乳	黒糖蒸しパン
30	土	麺	おにぎり クリームスパゲティー フルーツ	牛乳	スイートポテト



はお誕生会メニューです。

梅雨明け後からは、毎日暑く夏本番ですね！花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は、体力の消耗の激しい季節。水分補給にきをつけて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養・睡眠を心がけて下さいね☆

☆夏の野菜☆

なす・かぼちゃ・おくら・枝豆・ピーマン・レタス・トマト・きゅうり・とうもろこし・とうがん・すいか  
保育園でも、旬のものを多く取り入れるように心掛けています。

