



# こんだてひょう



・3日はサンドイッチ、5日、19日、26日は麺類がでますので、ご飯はいりません。

【目標】 バランスのよい食事をするように心がけましょう

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
1 ・鶏肉の照り煮 ・ポテトサラダ ・きゅうりの華風漬け ・果物 ・きのこ若布のスープ ・バナナ	2 ・あじの竜田揚げ ・ウィンナーと野菜の炒め物 ・切干大根の煮付 ・果物 ・白菜の味噌汁 ・くるくるイチゴパイ	3 ・サンドイッチ ・エビフライ ・刻みレタス ・果物 ・シチュー ・フルーツゼリー	4 ・ほっけの漬け焼き ・夏野菜天ぷら ・人参としらすのしりしり ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・若布おにぎり	5 ・セタうどん ・和風ハンバーグ ・フライドポテト ・ポイルブロッコリーと野菜スティック ・果物 ・シュークリーム	6 ・肉団子の甘辛煮 ・卵のサラダ ・白菜の刻み海苔和え ・果物 ・じゃが芋とベーコンのスープ ・コーヒーパン
8 ・魚フライのタルタルソースかけ ・ひじきの煮物 ・炒り卵と胡瓜のサラダ ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・ピザトースト	9 ・ホイコーロー ・小松菜のなめ茸和え ・南瓜の含め煮 ・果物 ・春雨スープ ・豆腐ドーナッツ	10 ・さばの寒麴焼き ・野菜たっぷりグラタン ・金平ごぼう ・果物 ・きのこの味噌汁 ・フルーツゼリー	11 ・チキンフライ ・マカロニサラダ ・チンゲン菜とさつま揚げの炒め物 ・果物 ・大根と小松菜の味噌汁 ・お好み焼き	12 ・カレー ・蒸し餃子 ・ブロッコリーの味噌マヨ和え ・果物 ・大学芋	13 ・さんまのみぞれ煮 ・ほうれん草のおかか和え ・さつま揚げの煮付 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・抹茶ワッフル
15 海の日 	16 ・マーボー丼 ・ウィンナーと野菜の炒め物 ・きゅうりの即席漬け ・果物 ・わかめと卵のスープ ・アイスクリーム	17 ・赤魚の揚げ煮 ・中華サラダ ・鶏肉とかぶの煮物 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・フルーチェ	18 ・鶏肉の西京焼き ・人参とコーンのグラッセ ・小松菜の胡麻和え ・果物 ・大根と青梗菜の味噌汁 ・パンせんべい	19 ・柏うどん ・しゅうまい ・チンゲン菜のツナ和え ・果物 ・ちまき	20 ・メンチカツ ・白菜としらすの炒め物 ・じゃが芋のコンソメ煮 ・果物 ・ほうれん草の味噌汁 ・ミニあんぱん
22 ・鶏の唐揚げ ・ナポリタンスパゲティ ・野菜サラダ ・果物 ・コーンスープ ・若芽おにぎり	23 ・さばの照り焼き ・炒り煮 ・なす田楽 ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・フレンチトースト	24 ・ハムサンドフライ ・肉じゃが ・コールスローサラダ ・果物 ・ほうれん草のスープ ・ふりかけ ・フルーツヨーグルト	25 ・甘塩紅鮭焼き ・もやしの胡麻和え ・焼きビーフン ・果物 ・白菜の味噌汁 ・フライドポテト	26 ・冷やし中華 ・魚肉ソーセージのフライ ・大根ときゅうりの野菜スティック ・果物 ・おいなりさん	27 夏まつり 
29 ・親子煮 ・春雨サラダ ・ほうれん草の海苔の佃煮和え ・果物 ・じゃが芋のスープ ・フルーツゼリー	30 ・サーモンの照り煮 ・ちくわとオクラの天ぷら ・キャベツのおかか和え ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・ホットケーキ	31 ・コロッケ ・鶏肉と大根の煮物 ・ブロッコリーの味噌マヨ和え ・果物 ・人参のポタージュ ・すいか			

食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

☆ 夏バテを防ぎましょう

☆ 夏はたくさんの汗をかくので、水分を多めにとることが大切です。冷房のきかせ過ぎも、体から水分がうばわれることも..

☆ 冷たい飲み物をたくさんとると、下痢や食欲低下、消化不良などの原因になり、そのせいで食べ物の栄養を十分にとれなくなって、体力がなくなるのです。飲み過ぎにも気を付けましょう。

タマネギのお好み焼き (子ども1人分)

材料: 玉ねぎ...50g、干しエビ...2.5g、卵...1/2個、とろけるチーズ...1.5g、薄力粉...大さじ1、サラダ油...小さじ1、お好み焼きソース...大さじ1/2、青のり...少々

作り方: ①玉ねぎはうす切りにしボールに入れ、干しエビととろけるチーズ、卵、小麦粉の順に加えてかき混ぜる。  
②フライパンにサラダ油を熱し、①を丸く広げて入れる。  
③中火で両面を焼きソースをかける。