



# こんだてひょう

・ 2日、9日、16日は麺類、20日と29日は災害時備蓄品(☆)を出しますので、ご飯はいりません。

【目標】冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎに気をつけましょう

ひのきないこども園

月	火	水	木	金	土
			1 ・エビフライ ・肉団子・ナポリタン ・フライドポテト ・ミニトマト ・ポイルブロッコリー ・とうもろこし・果物 ・クルクル苺ジャムパイ	2 ・天ぷらうどん ・がんもどきの煮付 ・小松菜の炒め物 ・果物 ・ヨーグルト	3 ・さばの味噌煮 ・白菜の卵とじ ・かぶの即席漬け ・果物 ・澄まし汁 ・ミニクリームパン
5 ・赤魚の生姜煮 ・もやしとベーコンの炒め物 ・マカロニサラダ ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ	6 ・ハンバーグ ・人参とコーンのグラッセ ・ブロッコリーの味噌マヨ添え ・果物 ・チンゲン菜のスープ ・フライドポテト	7 ・しまほっけのフライ ・マーボーナス ・野菜サラダ ・果物 ・白菜の味噌汁 ・フルーツゼリー	8 ・豚挽肉と春雨の煮付 ・オクラと人参のツナ和え ・南瓜の含め煮 ・果物 ・じゃが芋のスープ ・さけおにぎり	9 ・しょうゆラーメン ・餃子 ・刻みレタス ・果物 ・とうもろこし	10 ・ミックス揚げ物 ・キャベツの炒め物 ・厚揚げと鶏ひき肉のあんかけ風 ・果物 ・茄子の味噌汁 ・スティックパン
12 振替休日 	13 ・さんまのみぞれ煮 ・じゃが芋のコンソメ煮 ・トマト ・果物 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・アイスクリーム	14 ・コロッケ ・もやしの炒め物 ・ブロッコリーのマヨ添え ・果物 ・野菜スープ ・ロールカステラ	15 ・あじの西京焼き ・ごぼうのかき揚げ ・中華サラダ ・果物 ・大根の味噌汁 ・ミニクリームパン	16 ・かしわそうめん ・竹輪の磯部揚げ ・小松菜の卵とじ ・果物 ・すいか	17 ・野菜入り焼肉 ・卵とハムのサラダ ・きゅうりの華風漬け ・果物 ・玉ねぎと高野豆腐の味噌汁 ・抹茶ワッフル
19 ・チキンフライ ・もやしのナムル ・スパゲティサラダ ・果物 ・わかめスープ ・プリン	20 ☆わかめおにぎり ・しまほっけの寒麺焼き ・なす田楽 ・小松菜のツナマヨ和え ・果物 ・豆腐の味噌汁 ・フルーツゼリー	21 ・鶏の照り焼き ・焼きビーフン ・小松菜のなめ茸和え ・果物 ・卵スープ ・おいなりさん	22 ・子持ちシシャモフライのタルタルソースかけ ・大根と鶏肉の煮物 ・チンゲン菜の炒め物 ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・枝豆	23 ・ハヤシライス ・蒸し焼売 ・ブロッコリーのトマト添えサラダ ・果物 ・卵サンド	24 ・いかの天ぷら ・ひじきの煮付 ・ほうれん草の海苔の佃煮和え ・果物 ・白菜の味噌汁 ・コーヒーパーン
26 ・鶏の唐揚げ ・ポテトサラダ ・炒り煮 ・果物 ・白菜の味噌汁 ・焼きそば	27 ・マカロニグラタン ・ほうれん草のごま和え ・炒り卵と胡瓜のサラダ ・果物 ・ほうれん草のスープ ・ふりかけ ・フルーツゼリー	28 ・たらの味噌マヨ焼き ・キャベツのおかか和え ・金平ごぼう ・果物 ・じゃが芋の味噌汁 ・フレンチトースト	29 ☆キャラメルチョコパン ・魚肉ソーセージのフライ ・夏野菜サラダ ・ミニトマト ・果物 ・シチュー ・フルーツヨーグルト	30 親子遠足 	31 ・親子煮 ・さつま揚げの含め煮 ・キャベツのポン酢和え ・果物 ・澄まし汁 ・ビスケットパン

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。

## やさいのおはし<>とまとはじゅんばんこ>

赤いトマトのおとなりは まだオレンジ色  
 オレンジ色のおとなりは まだみどり色だよ  
 毎日、よくよくみてみてね。  
 かならず、「くき」に近いトマトから 赤くなっていくから。  
 赤く、大きく、おいしくなるのを  
 じゅんばんこに待っているトマト。  
 赤いトマトをとると こんどはオレンジのトマトが  
 安心して赤くなっていくんだよ。  
 トマトはいつも、じゅんばんこ  
 みんなが大きくなる時と同じだね。

## かぼちゃのサラダ

材料(子ども1人分)

かぼちゃ・・・35g      玉ねぎ・・・4g  
 マヨネーズ・・・5g      塩・・・0.1g

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮はむかず一口大に切り、竹串がスッと刺さるくらいまで蒸かす。
- ②玉ねぎは粗みじんにしてさっとゆで、水気を切る。
- ③ ①、②をマヨネーズと塩であえる。

