



# 平成28年度 8がつのこんだてひょう

(幼児)



たちばな保育園

パンの日

| 日付  | 1.29 (月)  | 2.30 (火)   | 3.17 (水)   | 4.18 (木)   | 5.19 (金)  | 6.20 (土)  | (月)8 (水)31                  |
|-----|---|--|--|--|---|---|-----------------------------|
| 主食  | ごはん   | ごはん  | ごはん  | ごはん  | ごはん   | ごはん   | お楽しみパン                      |
| おかず | 豆腐ハンバーグ<br>中華和え<br>コンソメスープ  | 焼き魚<br>千切り大根煮<br>みそ汁                                       | 酢豚<br>ゆで卵<br>トマト<br>すまし汁   | 夏野菜カレー<br>コールスローサラダ  | 豚肉のしょうが焼き<br>焼きピーマン<br>みそ汁  | 牛丼<br>すまし汁  | スープ<br>牛乳                   |
| 材料  | 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ<br>パン粉 ケチャップ<br>きゅうり 若布 シーチキン<br>人参 こいくち 酢 砂糖<br>ごま油<br>キャベツ 玉ねぎ コンソメ | 鮭<br>千切り大根 油揚げ 人参<br>うすくち こいくち みりん<br>砂糖 酒<br>じゃがいも 玉ねぎ みそ | 豚肉 玉ねぎ ピーマン<br>人参 中華だし こいくち<br>酢 砂糖 片栗粉<br>卵 トマト<br>若布 ねぎ うすくち 酒 | 牛肉 玉ねぎ かぼちゃ<br>ズッキーニ 人参 トマト<br>カレールウ ヨーグルト 油<br>キャベツ きゅうり コーン<br>シーチキン マヨネーズ | 豚肉 しょうが こいくち<br>みりん 砂糖 酒<br>ビーフン キャベツ 人参<br>玉ねぎ 中華だし こいくち<br>酒 油<br>麩 若布 みそ | 牛肉 玉ねぎ ねぎ<br>うすくち こいくち<br>みりん 砂糖 酒<br>麩 若布 うすくち 酒 | 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参<br>キャベツ<br>コンソメ |
| おやつ | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>ミニデニッシュ<br>チーズ  | 菓子 (朝)<br>ヨーグルト<br>果物<br>昆布                                | 菓子 (朝)<br>ヨーグルト<br>果物<br>するめ                                     | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>わらびもち  | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>とうもろこし<br>煮干  | 菓子 (朝)<br>お茶<br>菓子                                | 菓子 (朝)<br>お茶<br>ゼリー<br>菓子   |
| 材料  | あんデニッシュ<br>チーズ  | バナナ<br>昆布  | バナナ<br>するめ   | わらび粉<br>きなこ<br>砂糖  | とうもろこし<br>煮干  | 菓子  | ゼリー<br>菓子                   |

## 誕生日会

| 日付  | 22 (月)  | 9.23 (火)   | 10.24 (水)  | 25 (木)  | 12.26 (金)   | 27 (土)  |   |  |
|-----|---|--|--|---|---|---|---|--|
| 主食  | ごはん   | ごはん  | ごはん  | ごはん   | ごはん   | ごはん   |   |  |
| おかず | チキンの照り焼き<br>なすの炒め煮<br>みそ汁   | なすのオープン焼き<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ  | 牛肉と春雨の<br>炒め物<br>おかか和え<br>すまし汁   | チキンカツ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ  | あじの蒲焼<br>ごま和え<br>かきたま汁  | 牛丼<br>すまし汁  |   |  |
| 材料  | 鶏もも肉 しょうが こいくち<br>みりん 砂糖 酒<br>なす ピーマン 人参 酒<br>うすくち こいくち 砂糖<br>ごま油<br>油揚げ 玉ねぎ みそ | 牛ミンチ なす 玉ねぎ<br>トマト チーズ パン粉<br>ケチャップ こいくち<br>マカロニ シーチキン<br>人参 きゅうり コーン<br>マヨネーズ<br>キャベツ 若布 コンソメ | 牛肉 春雨 玉ねぎ<br>ピーマン にんにく こいくち<br>砂糖 酒 油<br>キャベツ 人参 花かつお<br>うすくち みりん<br>麩 若布 うすくち 酒 | 鶏むね肉 卵 パン粉 油<br>小麦粉 ケチャップ ソース<br>じゃがいも ロースハム<br>きゅうり 人参 コーン<br>マヨネーズ<br>酢 砂糖<br>キャベツ 玉ねぎ コンソメ | あじ こいくち 砂糖 みりん<br>キャベツ 人参 すりごま<br>うすくち みりん<br>卵 玉ねぎ なす 若布<br>うすくち みりん 酒 | 牛肉 玉ねぎ ねぎ<br>うすくち こいくち<br>みりん 砂糖 酒<br>麩 若布 うすくち 酒 |   |  |
| おやつ | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>じゃこ焼き   | 菓子 (朝)<br>ヨーグルト<br>果物<br>するめ   | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>フルーツゼリー  | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>チーズケーキ  | 菓子 (朝)<br>牛乳<br>蒸しパン  | 菓子 (朝)<br>お茶<br>菓子                                | 菓子 (朝)  |  |
| 材料  | お好み焼き粉<br>じゃこ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>長いも 油<br>青のり ソース                                 | バナナ<br>するめ   | ゼリー<br>バナナ<br>すいか<br>みかん缶  | ホットケーキミックス<br>砂糖<br>チーズ<br>卵<br>牛乳<br>バター   | ホットケーキミックス<br>あんこ<br>砂糖<br>牛乳<br>サラダ油                                   | 菓子  | 材料の都合により<br>献立内容を変更<br>することがあります。<br>ご了承ください。 |  |

## 8月の献立より

### なすのオープン焼き

材料2人分

- 牛ミンチ 150g
- 油 2本
- 玉ねぎ 大きじ1/2
- ピーマン 1/4個
- チーズ 1個
- トマト(カット缶) 80g
- パン粉 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ1
- ケチャップ 大きじ1

なすは輪切りにし、軽くゆがいて水切りをする。  
玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。  
ポウルにミンチと調味料を加えてよくまぜる。  
グラタン皿に と とトマトを交互にのせ、  
チーズをかけたら200度で20分程度焼く。

8月に入り、暑い日々が続いていますが体調はいかがですか？  
夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。  
食事には十分注意してほしいと思います。食事をおいしく食べるには、  
冷たい炭酸飲料などのジュースなどは、なるべく控え、お茶をのむのが一番です。

特に、夏の野菜には、次のような効果があります。  
{きゅうり}利尿作用、ほてった体を冷やしてくれます。  
{トマト}食欲増進、のどをうるおす。  
{なす}余分な熱をとる、血のめぐりをよくする。  
{すいか}体を冷やす、むくみをとる。  
{とうもろこし}胃腸の調子を整える。  
など、夏野菜を食事にとり入れ、この夏をのりきりたいものです。

13日(土)お弁当日です。

