



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 中華和え コンソメスープ	焼き魚 千切り大根煮 みそ汁	酢豚 ゆで卵 トマト すまし汁	夏野菜カレー コールスローサラダ	豚肉のしょうが焼き 焼きピーマン みそ汁	牛丼 すまし汁	スープ 牛乳
材料	鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ きゅうり 若布 シーチキン 人参 こいくち 酢 砂糖 ごま油 キャベツ 玉ねぎ コンソメ	鮭 千切り大根 油揚げ 人参 うすくち こいくち みりん 砂糖 酒 じゃがいも 玉ねぎ みそ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 中華だし こいくち 酢 砂糖 片栗粉 卵 トマト 若布 ねぎ うすくち 酒	牛肉 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ 人参 トマト カレールウ ヨーグルト 油 キャベツ きゅうり コーン シーチキン マヨネーズ	豚肉 しょうが こいくち みりん 砂糖 酒 ビーフン キャベツ 人参 玉ねぎ 中華だし こいくち 酒 油 麩 若布 みそ	牛肉 玉ねぎ ねぎ うすくち こいくち みりん 砂糖 酒 麩 若布 うすくち 酒	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ コンソメ
おやつ	菓子 (朝) 牛乳 ミニデニッシュ チーズ	菓子 (朝) ヨーグルト 果物 昆布	菓子 (朝) ヨーグルト 果物 するめ	菓子 (朝) 牛乳 わらびもち	菓子 (朝) 牛乳 とうもろこし 煮干	菓子 (朝) お茶 菓子	菓子 (朝) お茶 ゼリー 菓子
材料	あんデニッシュ チーズ	バナナ 昆布	バナナ するめ	わらび粉 きなこ 砂糖	とうもろこし 煮干	菓子	ゼリー 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 なすの炒め煮 みそ汁	なすのオープン焼き マカロニサラダ コンソメスープ	牛肉と春雨の 炒め物 おかか和え すまし汁	チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ	あじの蒲焼 ごま和え かきたま汁	牛丼 すまし汁	
材料	鶏もも肉 しょうが こいくち みりん 砂糖 酒 なす ピーマン 人参 酒 うすくち こいくち 砂糖 ごま油 油揚げ 玉ねぎ みそ	牛ミンチ なす 玉ねぎ トマト チーズ パン粉 ケチャップ こいくち マカロニ シーチキン 人参 きゅうり コーン マヨネーズ キャベツ 若布 コンソメ	牛肉 春雨 玉ねぎ ピーマン にんにく こいくち 砂糖 酒 油 キャベツ 人参 花かつお うすくち みりん 麩 若布 うすくち 酒	鶏むね肉 卵 パン粉 油 小麦粉 ケチャップ ソース じゃがいも ロースハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 酢 砂糖 キャベツ 玉ねぎ コンソメ	あじ こいくち 砂糖 みりん キャベツ 人参 すりごま うすくち みりん 卵 玉ねぎ なす 若布 うすくち みりん 酒	牛肉 玉ねぎ ねぎ うすくち こいくち みりん 砂糖 酒 麩 若布 うすくち 酒	
おやつ	菓子 (朝) 牛乳 じゃこ焼き	菓子 (朝) ヨーグルト 果物 するめ	菓子 (朝) 牛乳 フルーツゼリー	菓子 (朝) 牛乳 チーズケーキ	菓子 (朝) 牛乳 蒸しパン	菓子 (朝) お茶 菓子	
材料	お好み焼き粉 じゃこ ねぎ キャベツ 長いも 油 青のり ソース	バナナ するめ	ゼリー バナナ すいか みかん缶	ホットケーキミックス 砂糖 チーズ 卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス あんこ 砂糖 牛乳 サラダ油	菓子	材料の都合により 献立内容を変更 することがあります。 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。

