


平成23年度

8月のこんだて

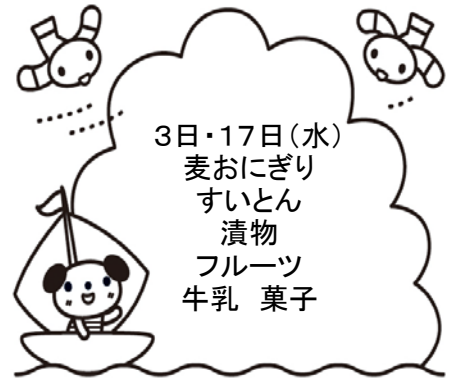
平 保 育 園



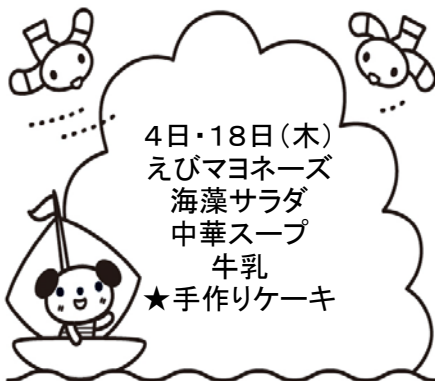
1日・29日(月)
松風焼
ごま和え
味噌汁
牛乳 菓子



2日・16日・30日(火)
シーフードカレー
コーンサラダ
お茶 ★冷菓



3日・17日(水)
麦おにぎり
すいとん
漬物
フルーツ
牛乳 菓子



4日・18日(木)
えびマヨネーズ
海藻サラダ
中華スープ
牛乳
★手作りケーキ



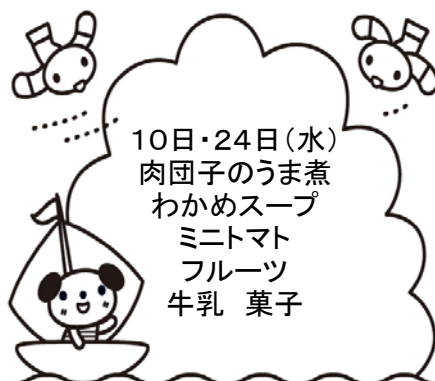
5日・19日(金)
チキンソテー
夏野菜サラダ
コンソメスープ
牛乳 菓子



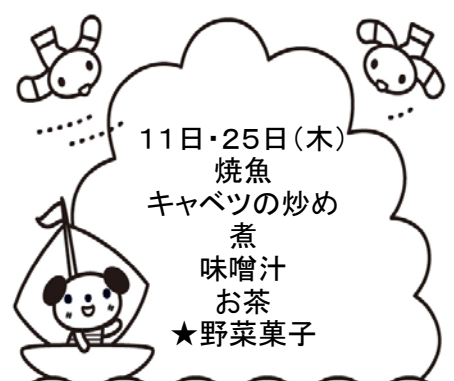
8日・22日(月)
焼き鳥風
大豆とひじき煮
味噌汁
牛乳
★パン菓子



9日・23日(火)
煮魚
酢の物
すまし汁
牛乳 菓子



10日・24日(水)
肉団子のうま煮
わかめスープ
ミニトマト
フルーツ
牛乳 菓子



11日・25日(木)
焼魚
キャベツの炒め
煮
味噌汁
お茶
★野菜菓子



12日・26日(金)
味噌カツ風
シーザーサラダ
野菜スープ
牛乳 菓子



31日(水)お誕生会
お祭りランチ
お楽しみデザート

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



園での食育実践

野菜を栽培しています

園で野菜を栽培しています。自分たちで植え、育てた野菜は、喜んで食べてくれます。



献 立 表

日付	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱と力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品
1 ・ 29 (月)	白飯(乳児のみ) ・ 松風焼 ごま和え 味噌汁	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) じゃがいも、油 パン粉、砂糖	鶏挽肉、豆腐 煮干し、味噌 卵、ごま 牛乳	キャベツ、ねぎ ほうれん草 にんじん、たまねぎ こまつな、なす とうもろこし
2 ・ 16 ・ 30 (火)	白飯(乳児のみ) ・ シーフードカレー コーンサラダ	お茶 フルーツゼリー (2日・30日) フルーツヨーグルト (16日)	米(乳児のみ) じゃがいも、油	いか、えび あさり、 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし
3 ・ 17 (水)	麦おにぎり ・ すいとん きゅうりの漬物 フルーツ	牛乳 お菓子	米、麦 白玉粉、小麦粉 こんにゃく さといも	鶏肉 油揚げ、さつま揚げ 煮干し 牛乳	だいこん、にんじん ごぼう、しめじ たまねぎ、ねぎ バナナ
4 ・ 18 (木)	白飯(乳児のみ) ・ えびマヨネーズ 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 物語ケーキ (4日) ブルーベリーケーキ (18日)	米(乳児のみ) マヨネーズ、片栗粉 はるさめ、砂糖 油	えび、卵 ハム、海藻 牛乳(乳児のみ)	きゅうり、にんじん しいたけ、たまねぎ チンゲン菜、ねぎ えのき
5 ・ 19 (金)	白飯(乳児のみ) ・ チキンソテー 夏野菜サラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) 片栗粉、油 マヨネーズ	鶏肉、ハム 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、なす トマト、きゅうり かぼちゃ、えだまめ とうもろこし
8 ・ 22 (月)	白飯(乳児のみ) ・ 焼き鳥風 大豆とひじき煮 味噌汁	牛乳 ごまパン (8日) コーンパン	米(乳児のみ) 砂糖 油、片栗粉	鶏肉、ちくわ 大豆、油揚げ 味噌、煮干し ひじき、牛乳	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、いんげん しめじ、ねぎ
9 ・ 23 (火)	白飯(乳児のみ) ・ 煮魚 酢の物 すまし汁	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) 砂糖、ふ	鯖、わかめ 煮干し 牛乳	しょうが、きゅうり みかん、にんじん たまねぎ、こまつな えのき、ねぎ
10 ・ 24 (水)	白飯(乳児のみ) ・ 肉団子のうま煮 わかめスープ ミニトマト フルーツ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) 片栗粉、砂糖	挽肉、うずら わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース たけのこ しいたけ、ねぎ ぶどう
11 ・ 25 (木)	白飯(乳児のみ) ・ 焼魚 キャベツの炒め煮 味噌汁	お茶 鉄板チヂミ (11日) 野菜のおやき (25日)	米(乳児のみ) 油	鮭、油揚げ 味噌 煮干し、牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな キャベツ、ねぎ にら、切干だいこん
12 ・ 26 (金)	白飯(乳児のみ) ・ 味噌カツ風 シーザーサラダ 野菜スープ	牛乳 お菓子	米(乳児のみ) じゃがいも、砂糖 パン粉、小麦粉 ドレッシング、油	豚肉、味噌 卵、粉チーズ ベーコン ごま 牛乳	きゅうり、レタス パプリカ、たまねぎ にんじん、セロリ トマト、えだまめ とうもろこし
31 (水)	お祭りランチ	お楽しみデザート			

仕入れの都合等により食材を変更する事があります。 は手作りおやつです。

3日は、こあら組クッキング『すいとん』を作ります。

3日・17日・31日(水)は完全給食です。(白飯はいりません)

保育園で採れたブルーベリー、野菜を給食やおやつに取り入れています。

8月の物語ケーキは、『りんごがひとつ』よりおさるママのりんごのコンポートです。