

# おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—  
夏バテしないよう規則正しい食事をする



| 日  | 曜日 | 今日のおかず                             | ごはん<br>パン      | ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず |           | 3時のおやつ                        | 行事                    |  |
|----|----|------------------------------------|----------------|-------------------|-----------|-------------------------------|-----------------------|--|
|    |    |                                    |                | 追加食               | 10時のおやつ   |                               |                       |  |
| 1  | 木  | じゃが芋のクリーム煮、魚のオーロラソース焼き、ちくわのすまし汁、果物 | ごはん            | 焼きちゃんぽん           | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>黄粉マカロニ                 | 朝礼                    |  |
| 2  | 金  | キャベツソテー、厚揚げのおかか焼き、ニラと卵のみそ汁、果物      | 食パン            | さつま芋の甘煮           | 牛乳<br>いりこ | 手作りヨーグルト<br>おかし               | 交通安全教室<br>爪切りチェックの日   |  |
| 3  | 土  | 親子うどん、なすのケチャップ煮、チーズ、果物             | 親子うどん          | 人参シシリ             | 牛乳        | おかし                           |                       |  |
| 4  | 日  | 山の日                                |                |                   |           |                               |                       |  |
| 5  | 月  | 振替休日                               |                |                   |           |                               |                       |  |
| 6  | 火  | からあげ、ゴーヤチャンプル、ふのすまし汁、果物            | ごはん            | トマトのマリネ           | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>ジャムサンド                 | せみとり(さくら)             |  |
| 7  | 水  | チャーハン、鮭バーグ、キャベツのみそ汁、果物             | チャーハン          | 里芋のそぼろ煮           | 野菜ジュース    | ミルク<br>プリン                    | 体育教室<br>(さくら・ゆり)      |  |
| 8  | 木  | 魚のみそ煮、切り干し大根のサラダ、かき玉汁、果物           | ごはん            | マカロニソテー           | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>スイートポテト                | うQ博士来園                |  |
| 9  | 金  | 魚のオープン焼き、冬瓜の煮物、ポテトスープ、果物           | ミルクパン          | キャベツの和え物          | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>おかし、プルーン               | 爪切りチェックの日             |  |
| 10 | 土  | 冷やしきつねそうめん、ホットポテトサラダ、牛乳、果物         | 冷やしきつね<br>そうめん | ごぼうの煮物            | 牛乳        | おかし                           |                       |  |
| 11 | 日  | 山の日                                |                |                   |           |                               |                       |  |
| 12 | 月  | 振替休日                               |                |                   |           |                               |                       |  |
| 13 | 火  | ちくわのカレー揚げ、いんげんソテー、じゃが芋のスープ、果物      | ごはん            | 高野豆腐<br>の煮物       | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>ジャムスコーン                |                       |  |
| 14 | 水  | スタミナごはん、トマトサラダ、豆腐のみそ汁、果物           | スタミナ<br>ごはん    | 煮卵                | トマトジュース   | ミルク<br>みかんゼリー                 |                       |  |
| 15 | 木  | ごった煮、魚の塩焼き、中華風コーンスープ、果物            | ごはん            | 粉ふき芋              | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>カレートースト                |                       |  |
| 16 | 金  | ハムエッグ、ひじきの梅和え、きのこのすまし汁、果物          | 食パン            | 焼きうどん             | 牛乳<br>いりこ | 手作りヨーグルト<br>おかし               | 爪切りチェックの日             |  |
| 17 | 土  | ラーメン、厚揚げのごまみそ煮、ヨーグルト、果物            | ラーメン           | 南瓜のサラダ            | 牛乳        | おかし                           |                       |  |
| 18 | 日  | 山の日                                |                |                   |           |                               |                       |  |
| 19 | 月  | 振替休日                               |                |                   |           |                               |                       |  |
| 20 | 火  | ふわふわ卵のスープ、魚の照り焼き、サラダそうめん、果物        | ロールパン          | ウインナーソテー          | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>フルーツヨーグルト              |                       |  |
| 21 | 水  | 夏野菜カレー、マカロニサラダ、幼児牛乳、果物             | 夏野菜<br>カレー     | じゃこ大豆、チーズ         | 野菜ジュース    | ミルク<br>ピザトースト                 | 体育教室<br>(さくら・ゆり)      |  |
| 22 | 木  | 肉豆腐、卵焼き、汁ビーフン、果物                   | ごはん            | もやしのごま和え          | 牛乳<br>いりこ | かき氷(さくら~きく)<br>ゼリー(ばら~ゆめ)、おかし | カキ氷の日<br>城東中インターシブ開始  |  |
| 23 | 金  | 鶏肉のトマト煮、南瓜のそぼろあん、なめこのみそ汁、果物        | ミルクパン          | スパゲティの<br>洋風煮     | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>お麩ラスク                  | 1年生交流会<br>爪切りチェックの日   |  |
| 24 | 土  | 焼きそば、豆腐の洋風煮、金時豆の煮豆、果物              | 焼きそば           | じゃが芋の金平           | 牛乳        | おかし                           |                       |  |
| 25 | 日  | 山の日                                |                |                   |           |                               |                       |  |
| 26 | 月  | 振替休日                               |                |                   |           |                               |                       |  |
| 27 | 火  | ワンタンスープ、魚のチーズパン粉焼き、トマトのおかか和え、果物    | 食パン            | 豆腐の煮物             | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>ゆかりおにぎり                | お招き会<br>(ゆめ・もも)       |  |
| 28 | 水  | コロッケ、しらす和え、コンソメスープ、果物              | ごはん            | トマト               | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>セサミトースト                | お招き会(ゆり)              |  |
| 29 | 木  | チキンライス、南瓜のヨーグルトサラダ、厚揚げのすまし汁、果物     | チキンライス         | 魚の照り焼き            | トマトジュース   | ミルク<br>牛乳もち                   | 体育教室<br>(さくら・ゆり)      |  |
| 30 | 金  | 豚じゃが、蒸し魚、わかめのみそ汁、果物                | ごはん            | ちくわきゅうり           | 牛乳<br>いりこ | ミルク<br>卵サンド                   | お招き会(きく)              |  |
| 31 | 土  | 豆腐のきのこあん、卵のチーズ焼き、さつま芋のミルクスープ、果物    | ロールパン          | オクラの和え物           | 牛乳<br>いりこ | 手作りヨーグルト<br>おかし               | お招き会(ばら)<br>爪切りチェックの日 |  |
| 31 | 土  | カレーうどん、きゅうりとチーズのサラダ、ミニゼリー、果物       | カレーうどん         | 南瓜のコンソメ煮          | 牛乳        | おかし                           |                       |  |

## 野菜の日

8(や)3(さ)1(い)という語呂合わせで  
8月31日は、「野菜の日」となっています。  
トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は、  
水分やカリウムを多く含み、体を冷やしてくれ  
るので夏の体調管理にぴったりです。ご家庭で  
もそんな夏野菜を使った料理を作り、体の中か  
らおいしくクールダウンしましょう。



## お知らせ

今月の献立に夏野菜がたくさん入った  
「夏野菜カレー」と今が旬のゴーヤを  
使用した「ゴーヤチャンプル」を取り  
入れています。季節の食材からパワー  
をもらって暑い夏を元気に過ごしてほ  
しいと思います。

