



8月行事・献立予定表

□=牛乳 ◇=無添加お菓子
午後のお菓子は手作りです

日	曜	行 事 予 定	献 立 予 定 表	未満児 主 食	A M	P M
1	土	夕涼み会（年長）	カレーうどん，小松菜とひじきの和え物，バナナ		お茶◇	□ ◇
3	月		つるるん野菜チャイナ，大豆ころりんサラダ，いりこの磯焼き，オレンジ	ワカメ	□ ◇	□ ヨーグルト蒸しパン
4	火	避難訓練（台風）	魚のグリーンソースかけ，ジャーマンポテト，ワカメともやしスープ，手作りふりかけ，パインアップル	麦飯	□ ◇	□ 梅クッキー
5	水	誕生会（8・9月生まれ）	ポテトエッグ，スパゲティソース，胡麻和え，すばふりかけ，味噌汁，スイカ	麦飯	お 茶 チーズ	□ さわやかレモンシフォン
6	木	スイミング（年長・年中）	豆腐のミートグラタン，ナムル，わかめ汁，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ 黒ゴマ丸ボーロ
7	金		ふわふわイワシバーグ，牛乳とごぼうの煮物，胡瓜の昆布漬け，すまし汁	麦飯	ヨーグルト	□ 青のりじゃがおやき
8	土		茄子のミートスパゲティ，フレンチサラダ，バナナ		□ ◇	□ シャケおにぎり
10	月		カレービーンズ，もずくと胡瓜の梅肉和え，切干の煮物，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ クリームチーズカナッペ
12	水		魚のごまごま唐揚げ，胡瓜の浅漬け，野菜の中華炒め，ふわりかき玉汁	麦飯	ヤクルト バナナ	□ ◇ 人参ゼリー
13	木	お 盆	焼きビーフン，シーチキンサラダ，バナナ	麦飯	□ ◇	□ リングドーナッツ
14	金	お 盆	親子煮，ワカメと胡瓜の酢味噌和え，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ 小さなマドレーヌ
15	土	お 盆	太麺皿うどん，ヨーグルト和え		□ ◇	□ ◇ パピコ
17	月		肉豆腐，南瓜のドレッシングサラダ，茄子の味噌煮，バナナ	麦飯	□ ◇	□ おかか&チーズおにぎり
18	火		魚の煮付け，人参のおかか煮，ツナの和え物，味噌汁，スイカ	麦飯	□ ◇	□ ひまわり団子
19	水		ハンバーグ，切干大根の和え物，人参とひじきの甘辛煮，すまし汁	麦飯	ヨーグルト	フルーツポンチ
20	木	スイミング（年長・年中）	豆腐のお好み焼き風，ごぼうのきんぴら，ワカメスープ，パインアップル	人参	□ ◇	□ 冷やし小倉蒸しケーキ
21	金	英語で遊ぼう（以上児）	魚のキャロット焼き，きのことコーンのソテー，胡瓜とわかめの甘酢和え，海苔佃煮，そうめん汁	麦飯	□ ◇	□ シュガーラスク
22	土		きのこうどん，中華和え，オレンジ		□ ◇	□ さつま芋のスティック
24	月		麻婆豆腐，胡瓜の梅おかか漬け，きゃべつと油揚げのさっと煮，オレンジ	麦飯	□ ◇	□ ほうれんそうマフィン
25	火		魚の香草焼き，スパゲティサラダ，じゃこ焼き，おまめのスープ，バナナ	麦飯	ヤクルト◇	□ 中 華 饅 頭
26	水	避難訓練（火災）	豆腐入りしゅうまい，ピーマンのきんぴら，ひじきのマヨネーズ和え，すまし汁	青菜	□ バナナ	金時豆のアイス蒸え
27	木	スイミング（年長・年中）	オムレツ，茄子の南蛮漬け，海苔佃煮，味噌汁	麦飯	□ ◇	□ さわやかヨーグルトムース
28	金	英語で遊ぼう（以上児） 保育参観	魚の甘酢あんかけ，ぱりぱり漬け，もずく汁，パインアップル	麦飯	お茶◇	□ ライスピザ
29	土		親子うどん，海苔和え，バナナ		□ ◇	□ ごまポンおこし
31	月		エッグカレー，ひじき入りサラダ，チーズ，オレンジ	玄米	お茶◇	□ 青のりカルシウムせんべい

* 今月の絵画教室はお休みです。

* 7日（金）・18日（火）は、和食の日です。



夏バテを予防しましょう！



夏は、豚肉・卵・豆腐などのたんぱく質や、トマト・かぼちゃ・オクラなどの夏野菜を取り入れてみましょう。ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、水分補給も忘れずに。毎日の食事で暑い夏を元気にすごしましょう。

おすすめメニュー「麻婆豆腐」

〈材料幼児4人分〉

- ・豚ひき肉…60g～100g
- ・油…小さじ1
- ・木綿豆腐…400g
- ・玉葱…80g
- ・人参…80g
- ・生姜・にんにく…少々
- ・グリーンピース…少々

〈調味料〉

- ・中華だし…小さじ2
- ・濃口醤油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1と半分
- ・米みそ…大さじ半分強
- ・赤みそ…大さじ半分強
- ・片栗粉…大さじ1強
- ・ごま油…少々

〈作り方〉

- ①鍋に油、豚ひき肉炒めて、みじん切りの生姜、にんにく、粗みじんの人参、玉葱を炒める。
- ②片栗粉を残した全部の材調味料、コロコロに切った豆腐と豆腐が隠れない程度の水入れて煮込む。
- ③最後に水で溶いた片栗粉でとろみをつけて出来上がり。