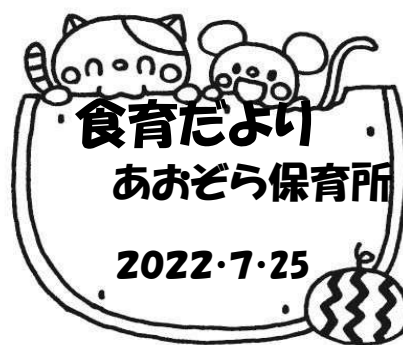


8月 きゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ
1日	月	ごはん・しろみさかなふらい ぼいるきゃべつ・やさいすーぶ ぎゅうにゅう	白身魚フライ ベーコン 牛乳	米・油 タルタルソース じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ にんじん・ほうれん草 ホールコーン	くらっかー
2日	火	しーちきんごはん・みそしる かぼちゃにもの ぎゅうにゅう	シーチキン 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	にんじん・ごぼう・かぼちゃ 干しいたけ・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ	はにー とーすと
3日	水	ろーるばん・ぎゅうにゅう なすいりみーとすばげてい ぶろっこりーさらだ	合挽肉 ロースハム 牛乳	ロールパン・油 スパゲティ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・なす トマト缶・グリーンピース ブロッコリー・りんご	こーん おにぎり
4日	木	ごはん・たまごやき ひじきにもの・みそしる ぎゅうにゅう	卵焼き・油揚げ 茹大豆・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖	ひじき・にんじん・しめじ こんにやく・さやいんげん カットわかめ・きゃべつ	みっくす じゅーす
5日	金	はやしらいす おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 番茶ドレッシング	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しめじ きゃべつ・きゅうり・コーン	えだまめ
8日	月	こまつなとじゃこちやーはん ぶたしゃぶさらだ・おれんじ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	米・油・ごま ごまドレッシング	小松菜・にんじん・コーン ミニトマト・太もやし きゅうり・オレンジ	こーん ふれーく
9日	火	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる・てつぶんぜりー ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・砂糖 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ なす・えのきたけ	ちぢみ
10日	水	ろーるばん・たんどりーちきん ぼーくびーんず・ぶどう ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・豚肉 茹大豆・牛乳	ロールパン	たまねぎ・にんじん トマト缶・ぶどう	かき氷
12日	金	すたみならいす べーこんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	合挽肉・油揚げ ベーコン 牛乳	米・砂糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・グリーンピース きゃべつ・えのき・バナナ	せんべい
16日	火	しーふーどかれーらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	シーフードミックス スキムミルク シーチキン・牛乳	米・押し麦・油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ホールコーン きゃべつ・きゅうり・コーン	ふらいど ぼてと
17日	水	ろーるばん・ひやしちゅうか いそべあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	ロースハム 竹輪 牛乳	ロールパン・中華麺 ごまだれ・天ぷら粉 油	きゅうり・カットわかめ にんじん・あおのり ミニトマト	よーぐると
18日	木	ごはん・さばかれーたつたあげ えいようすいとん・てつぶんぜりー ぶろっこりーおかかあえ・ぎゅうにゅう	さばかー竜田揚げ スキムミルク・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・油・小麦粉 白玉粉 鉄分ゼリー	にんじん・ほうれん草 ねぎ・ブロッコリー	かるびす ぼんち
19日	金	ちきんらいす ばんぎんすーぶ・すいか ぎゅうにゅう	鶏肉 ベーコン 牛乳	米・バター・油	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・かぼちゃ スイカ	わふう ぱふえ
22日	月	ごはん・にくじゃが きゅうりすのもの ぎゅうにゅう	牛肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米・じゃがいも 砂糖	たまねぎ・にんじん こんにやく・さやいんげん きゅうり・わかめ	みにぜりー
23日	火	ごはん・ちきんげつと ぼてとさらだ・わかめすーぶ ぎゅうにゅう	チキンナゲット ロースハム・豆腐 ベーコン・牛乳	米・油・じゃがいも マヨネーズ	きゅうり・にんじん カットわかめ・えのきたけ チンゲン菜	とうにゅう どーなつ
24日	水	しよくばん・さかなけちやぶあん とうふとほうれんそうすーぶ すていっくやさい・ぎゅうにゅう	たら 豆腐 牛乳	食パン・でんぷん 油・砂糖・ごま マヨネーズ	しょうが・にんじん きゅうり・ほうれん草 コーン・えのきたけ	すなっくがし
25日	木	ごはん・ぶたにくいためまりね みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ 白菜・しめじ・オレンジ	つなまよ ぱん
26日	金	かるしむごはん・にくとうふ みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・豆腐 かつお節・豚ひき肉 油揚げ・牛乳	米・ごま・砂糖 さといも	塩昆布・たまねぎ・えのき ねぎ・しょうが・大根 にんじん・ごぼう	すていっく ぱん
29日	月	ごはん・ししゃもてんぷら ちゅうかふうあえもの・みそしる ぎゅうにゅう	ししゃも天ぷら さきいか・焼き豚 豆腐・みそ・牛乳	米・油・じゃがいも 和風ドレッシング	切干大根・にんじん ほうれん草・カットわかめ えのきたけ	くらっかー
30日	火	なつやさいかれーらいす ぶろっこりーごまねーず ぎゅうにゅう	豚肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦・油 ごま・マヨネーズ	かぼちゃ・たまねぎ・なす トマト・ピーマン ブロッコリー	よーぐると あえ
31日	水	ろーるばん・ひやしそうめん びーまんつなあえ・こーんふらい みにとまと・ぎゅうにゅう	シーチキン コーンフライ 牛乳	ロールパン そうめん・ごま 砂糖・油	ピーマン・にんじん ミニトマト	せんべい

手作り
おやつ



大淀町の "番茶ドレッシング"

大淀町の東部には茶畑がある事をご存じですか？
その茶葉を天日干して出来た番茶の風味を
取り入れたドレッシングがあります。
保育所の8月給食メニューに番茶ドレッシングで
和えたサラダがメニューにあがり、大淀町の
特産品をいただきます！



いっぱいトウモロコシが
できていたよ！おいしいから鳥
や虫さんがつまみ食いした跡
がありました。



たくさんトウモロコシを採っ
たあとは、みんなで茎、葉っ
ぱ、根っこを片付け次の野菜
作りに備えます。

夏のたべもの～旬を頂く

かき氷がおやつに登場します。
先日も「赤」「青」「緑」の中から自分でシロップを
選びおいしそうに食べていました。
暑い日に冷たいかき氷を食べると体がスーッと
冷たくなって気持ちがいですね。次回もお楽し
みに！
体をひんやりさせてくれるのはスイカも同じ。
疲労回復効果があり、枝豆もそうです。
旬の食材には高い栄養価があるので、季節の
物を積極的に頂きたいですね。



トウモロコシを収穫

青組さんが種から育てたトウモロコシが立派
に実をつけ、40本近くを収穫しました。
自分達の身長よりも高く背を伸ばした茎と、
赤ちゃんトウモロコシをみんなに見える玄関
に飾り、その日のおやつにいただきました。
甘くておいしかったです！青組さん、
ありがとう！



あか、みどり、ひよこ組の
みんなも、青組さんのガンバ
リを応援に来てくれました。

♪ 手作りおやつの材料 ♪

- 2日(火) ハニートースト・・・食パン、はちみつ、マーガリン
- 3日(水) コーンおにぎり・・・米、コーン、塩
- 4日(木) ミックスジュース・・・パイン缶、みかん缶、バナナ、牛乳
- 9日(火) ちぢみ・・・チヂミミックス、にら、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢
- 16日(火) フライドポテト・・・フライドポテト、塩、油
- 18日(木) カルピスポンチ・・・みかん缶、パイン缶、バナナ、カルピスウォーター
- 19日(金) 和風パフェ・・・みかん缶、パイン缶、バニラアイス、コーンフレーク、黒蜜、きな粉、わらびもち粉
- 23日(火) 豆乳ドーナツ・・・ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、油
- 25日(木) ツナマヨパン・・・ホットケーキミックス、たまねぎ、シーチキン、マヨネーズ、牛乳、パセリ
- 30日(火) ヨーグルト和え・・・ヨーグルト、みかん缶、パイン缶、バナナ



★○印の日はお箸を持って来てください。あか、みどり、ひよこ組はいりません。食べていない食材についてはお家で食べておいて下さい。