こんだて

令和4年度 8月

めだか組

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	1／29	せんべい	鶏肉の照り焼き スパゲティソテー みそ汁	牛乳 ラスク	せんべい 米 鶏肉 片栗粉 さとうしょうゆ スパゲティ きゃべつ コーン 人参 しょうゆ 豆腐 ねぎ わかめ みそ 鰹だし パン バター さとう
火	2／30	バナナ	魚のつけ焼き ミモザサラダ みそ汁	牛乳 ポーロ	バナナ 米 さわら 片栗粉 昆布だし さとう しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり りんご マヨネーズ 小松菜 もやし わかめ みそ 鰹だし 牛乳 ポーロ
水	3／17／31	ハイハイン	ハヤシライス きゃべつのレモンドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 マーブル蒸しパン	3日 すいか ハイハイン 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース ケチャップ ウスターソース しょうゆ 油 きゅうり きゃべつ 人参 レモン さとう しょうゆ ぶどうジュース アガー さとう 牛乳 小麦粉 BP 卵 牛乳 油 きな粉 さとう
木	4／18	せんべい	豚肉の和風ソース炒め 粉ふき芋 みそ汁	牛乳 シフォンケーキ	せんべい 米 豚肉 油 酢 りんご さとう しょうゆ じゃが芋 昆布・鰹だし さとう 塩 きゃべつ 玉ねぎ わかめ 鰹だし 牛乳 卵 小麦粉 さとう 牛乳 油
金	5／19	すいか	魚の幽庵焼き きゅうりとひじきのごまサラダ すまし汁	パンナコッタ	すいか 米 鯖 レモン さとう しょうゆ マヨネーズ ざらめ ひじき しょうゆ きゅうり ごま しょうゆ 麩 人参 塩 しょうゆ 昆布・鰹だし 牛乳 さとう アガー いちご 寒天 ジャム
土	6／20	ハイハイン	さけごはん 豚肉となすのみそ炒め すまし汁	牛乳 ウエハース	ハイハイン 米 鮭 豚肉 なす ねぎ みそ さとう ごま 油 はんぺん 人参 わかめ 塩 しょうゆ 昆布・鰹だし 牛乳 ウエハース
月	8／22	バナナ	わかめごはん 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 クレープもち	バナナ 米 わかめ じゃこ 人参 ざらめ しょうゆ 油 木綿豆腐 卵 小松菜 人参 もやし ズッキーニ ごま油 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ みそ 鰹だし 牛乳 小麦粉 白玉粉 さとう 卵 さとう 小麦粉 牛乳
火	9／23	ハイハイン	鶏肉の涼味漬け かぼちゃのごま和え かき卵汁	牛乳 コーン蒸しパン	ハイハイン 米 鶏肉 油 レモン 玉ねぎ 人参 酢 さとう しょうゆ 昆布・鰹だし 片栗粉 かぼちゃ ごま ざらめ しょうゆ 卵 麩 人参 塩 昆布・鰹だし ねぎ しょうゆ 牛乳 小麦粉 BP さとう 卵 油 コーン 牛乳
水	10／24	すいか	フィッシュキャロット コーンサラダ みそ汁	牛乳 パン粉クッキー	すいか 米 ホキ 人参 マヨネーズ ヨーグルト チーズ 粉 しょうゆ コーン きゃべつ きゅうり 人参 酢 油 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ 鰹だし 牛乳 パン粉 小麦粉 BP バター さとう 卵 スキムミルク
木	25	バナナ	利休焼 土佐和え みそ汁	牛乳 チーズポテト	バナナ 米 豚肉 ごま さとう しょうゆ きゃべつ 小松菜 人参 花かつお しょうゆ 昆布だし 豆腐 ねぎ わかめ みそ 鰹だし 牛乳 じゃが芋 チーズ ケチャップ
金	12／26	せんべい	パン コーンチャウダー サラダ	牛乳 ビスケット	せんべい 強力粉 マーガリン 塩 さとう スキムミルク 卵 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン きゃべつ ピーマン 小麦粉 バター 塩 スキムミルク 油 きゅうり きゃべつ 人参 酢 油 しょうゆ 牛乳 ビスケット
土	13／27	ハイハイン	チキンライス ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 ポーロ	ハイハイン 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン ケチャップ 油 ブロッコリー きゅうり きゃべつ 人参 酢 油 塩 さとう 大根 わかめ みそ 鰹だし 牛乳 ポーロ

8月31日は野菜の日

野菜の日は、1983年に『8(や)3(さ)1(い)』の語呂合わせから制定された日で、『もっと野菜の事を知ってほしい』、『野菜をたくさん食べてほしい』という思いが込められています。

また、子供が1日に摂取したい野菜の量は、240g～300gとなっているので、3食に分けて不足しないように食べましょう。1回の量の目安は、サラダ(生野菜)で両手いっぱいの量で、ゆでた野菜で片手いっぱいの量です。

沢山野菜を摂るには、具沢山の汁物にしたり、お浸しや煮物など加熱して、かさを減らした料理にすると食べやすくなります。

タンドリーチキン(4人分)

材料:鶏肉－200g 玉ねぎ－1/4個 ヨーグルト－大さじ3
トマトケチャップ－大さじ3 カレー粉－小さじ1/2
油－適量

作り方:①鶏肉はひと口大に切り、玉ねぎはスライスしておく。
②ボールにヨーグルト・トマトケチャップ・カレー粉を入れて混ぜ合わせる。
③②の中に①を加え、よく混ぜて冷蔵庫で30分程置いておく。
④フライパンに油をひき、③を焼いて中まで火が通ったら完成。