



令和4年度

8月

ひよこ組

曜日	月	火	水	木	金	土
	1・29	2・30	3・17・31	4・18	5・19	6・20
昼食	タンドリーチキン スパゲティソース スープ	いかの照焼 ミモザサラダ みそ汁	ハヤシライス きゅうりのレモンドレッシング ぶどうゼリー	豚肉の和風ソース炒め 粉ふき芋 みそ汁	魚の幽庵焼き きゅうりとひじきのごまサラダ すまし汁	夏の混ぜご飯 豚肉となすのみそ炒め すまし汁
おやつ	せんべい 牛乳 ラスク	バナナ アイスクリーム ビスコ	かんぱん 牛乳 ういろろ	牛乳 ロールケーキ	パンナコッタ	かんぱん 牛乳 どうぶつビスケット
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	せんべい	バナナ	すいか(3日) かんぱん(17日・31日)	せんべい	すいか	かんぱん
	米	米	米	米	米	米・鮭
	鶏肉	いか	合いき肉	豚肉・しょうゆ	鯖・しょうゆ	野沢菜漬け
	玉ねぎ	濃口しょうゆ	玉ねぎ	油・りんご	みりん・酒	枝豆
	ヨーグルト	さとう	人参	酒・酢	レモン	さとう
	トマトケチャップ	みりん	じゃが芋	しょうゆ	きゅうり	酢
	カレー粉	マカロニ	グリーンピース	さとう	ひじき	豚肉
	スパゲティ	ハム	ハヤシルウ	じゃが芋	昆布・かつおだし	なす
	きゅうり	きゅうり	トマトケチャップ	塩・みりん	しょうゆ	ねぎ
	コーン	りんご	油	昆布・かつおだし	みりん	みそ
	人参	卵	きゅうり	きゅうり	マヨネーズ	さとう
	しょうゆ	マヨネーズ	人参	玉ねぎ	ごま・しょうゆ	酒
	油	小松菜	レモン	わかめ・みそ	ごま	みりん
	豆腐・ねぎ	もやし	さとう	かつおだし	糖	ごま・油
	わかめ	わかめ	しょうゆ	牛乳	人参・ねぎ	はんぺん
	コンソメ	みそ	しょうゆ	卵・グラニュー糖	しょうゆ・塩	人参
	牛乳	かつおだし	ぶどうジュース	小麦粉・牛乳	昆布・かつおだし	わかめ
	フランスパン	アイスクリーム	さとう・アガー	油・生クリーム	牛乳	塩・しょうゆ
	バター	ビスコ	牛乳	バナナ・みかん缶	生クリーム	昆布・かつおだし
	さとう		小麦粉・さとう	パイン缶・キウイフルーツ	さとう・アガー	牛乳
					いちごジャム	80
					蒸気	どうぶつビスケット
					0.08	

曜日	月	火	水	木	金	土
	8・22	9・23	10・24	25	12・26	13・27
昼食	わかめごはん 豆腐チャンプルー みそ汁	鶏肉の涼味漬け かぼちゃのごま和え かき卵汁	フィッシュキャロット コーンサラダ スープ	利休焼 土佐和え みそ汁	パン コーンチャウダー パインナップル和え	チキンライス ブロッコリーサラダ スープ
おやつ	バナナ 牛乳 クレープもち	かんぱん 牛乳 コーン蒸しパン	すいか 牛乳 パン粉クッキー	バナナ 牛乳 チーズポテト	ソーダフロート	かんぱん 牛乳 おっとと
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	バナナ	かんぱん	すいか	バナナ	せんべい	かんぱん
	米・わかめ	米	米	米	強力粉	米
	ちりめんじゃこ	鶏肉・しょうが	ホキ・人参	豚肉・ごま	マーガリン	鶏肉
	人参・ざらめ	しょうゆ・片栗粉	マヨネーズ	さとう・しょうゆ	塩・さとう	玉ねぎ
	しょうゆ・油	酒・油	ヨーグルト	きゅうり	スキムミルク	人参
	木綿豆腐	レモン・玉ねぎ	粉チーズ	じゃが芋	卵	コーン
	卵・厚切り肉	人参・酢	しょうゆ・パセリ	小松菜	鶏肉	トマトケチャップ
	小松菜・もやし	さとう・しょうゆ	コーン	人参	ベーコン	油
	人参・ズッキーニ	昆布・かつおだし	きゅうり	花かつお	玉ねぎ	ブロッコリー
	ごま油・しょうゆ	かぼちゃ・ごま	人参	しょうゆ	じゃが芋	きゅうり
	酒・塩	しょうゆ・ざらめ	人参	昆布だし	人参	きゅうり
	かぼちゃ	かまぼこ・卵	酢・油	豆腐	きゅうり	きゅうり
	玉ねぎ	かまぼこ・卵	しょうゆ	えのき	人参	きゅうり
	ねぎ・みそ	塩・ねぎ	しょうゆ	わかめ・みそ	きゅうり	きゅうり
	かつおだし	糖・ねぎ	じゃが芋・玉ねぎ	かつおだし	豆腐	きゅうり
	牛乳	しょうゆ	わかめ・コンソメ	牛乳	小麦粉	さとう
	小麦粉	牛乳	パン粉	バナナ	バター	塩
	白玉粉	小松菜	小麦粉	チーズ	コンソメ	大根
	さとう・卵	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー	ワインナー	スキムミルク	ベーコン
	さとう・小麦	さとう・油	バター・さとう	カレー粉	油	わかめ
	牛乳	牛乳・コーン	卵・レーズン	トマトケチャップ	ソーダフロート	コンソメ
			スキムミルク			牛乳
						80
						おっとと



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、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。

