



# こんだて

令和4年度 8月

曜日	月 1 - 29	火 2 - 30	水 3 - 17 - 31	木 4 - 18	金 5 - 19	土 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 青のり粉ふき芋 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	牛乳 はちみつラスク	アイスクリーム ビスコ	牛乳 ココアいろいろ	牛乳 ロールケーキ	パンナコッタ	牛乳 どうぶつビスケット
	食料名 量	食料名 量	食料名 量	食料名 量	食料名 量	食料名 量
	米 46	米 45	米 65	米 45	米 46	米 60
	鶏肉 50	いか 50	合ひき肉 30	豚肉・しょうゆ 65・1	鶏・しょうゆ 50・2	米 10
	玉ねぎ 16	濃口しょうゆ 3	玉ねぎ 30	油・りんご 0.6・8	みりん・酒 3・1	野菜漬物 6
	ヨーグルト 10	さとう 1.5	人参 10	酒・酢 0.3・1	レモン 1	枝豆 7
	トマトケチャップ 6	みりん 0.8	じゃが芋 30	しょうゆ 1	きゅうり 20	さとう 1.8
	カレー粉 0.2	マカロニ 10	グリーンピース 3	さとう 1.4	ひじき 3.5	酢 3
	スパゲティ 10	ハム 10	トマトケチャップ 6	じゃが芋・青のり 50・0.2	昆布・かつおだし 10	豚肉 40
	きゅうり 30	きゅうり 10	油 0.5	塩・みりん 28・0.2	しょうゆ 2	なす 30
	コーン 8	りんご 20	きゅうり 40	昆布・かつおだし 1	みりん 2	ねぎ 3
	人参 6	卵 10	きゅうり 10	きゅうり 30	マヨネーズ 5.6	さとう 3
	しょうゆ 2	マヨネーズ 7	人参 3	玉ねぎ 20	ごま・しょうゆ 1.2・2.4	酒 3
	油 1.5	小松菜 15	レモン 3	わかめ・みそ 0.3・6	そうめん 12	みりん 1.5
	豆腐・ねぎ 35・3	もやし 15	さとう 1.5	かつおだし 120	人参・ねぎ 7・3	ごま 2
	わかめ 0.3	わかめ 0.3	しょうゆ 1.5	煮干 80	しょうゆ・塩 1・0.2	油 0.5
	コンソメ 1.5	みそ 6	ぶどうジュース 60	パンナ 80	昆布・かつおだし 150	はんぺん 5
	煮干 4	かつおだし 120	さとう・アガー 3・1	牛乳 60	煮干 60	人参 8
	牛乳 100	煮干 40	牛乳 100	卵・グラニュー糖 15・6.5	牛乳 60	わかめ 0.3
	フランスパン 25	アイスクリーム 40	小麦粉 10	小麦粉・牛乳 4・1.5	生クリーム 10	塩・しょうゆ 0.2・1
	バター 4	ビスコ 40	さとう 10	油・生クリーム 2・8.3	さとう・アガー 8・0.8	牛乳 100
	はちみつ 3	ビスコ 40	牛乳 28	バナナ・みかん缶 10・8	いちごジャム 8	
			ココア 1.2	バナナ缶・キウイフルーツ 0・3	寒天 0.1	どうぶつビスケット

曜日	月 8 - 22	火 9 - 23	水 10 - 24	木 25	金 12 - 26	土 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	牛乳 クレープもち	牛乳 蒸しもち	牛乳 パン粉クッキー	牛乳 チーズポテト	ソーダフロート	牛乳 おっとと
	食料名 量	食料名 量	食料名 量	食料名 量	食料名 量	食料名 量
	米・わかめ 50・0.8	米 45	米 45	米 45	強力粉 35	米 60
	ちりめんじゃこ 5	鶏肉 65	ホキ・人参 50・10	豚肉・ごま 65・3	マーガリン 3.5	鶏肉 30
	人参・ざらめ 7・1.8	しょうが 3.3	マヨネーズ 5	さとう・しょうゆ 2.6・2.5	塩 0.2	玉ねぎ 16
	しょうゆ・油 2.5・2.5	しょうゆ 3.8	ヨーグルト 4	さとう 2.2	さとう 2.2	人参 10
	木綿豆腐 30	酒・油 2・3.2	粉チーズ 1.7	きゅうり 35	スキムミルク 4.2	コーン 8
	卵・豚ひき肉 30・10	レモン・玉ねぎ 2.3・10	しょうゆ 0.6	小松菜 10	卵 4.2	トマトケチャップ 15
	小松菜・もやし 10・10	人参・酢 5・1	パセリ 0.2	人参 5	鶏肉 30	油 0.5
	人参・ズッキーニ 5・3	さとう・しょうゆ 1.8・1	コーン 10	花かつお 0.5	ベーコン 15	ブロッコリー 20
	ごま油・しょうゆ 1・1	昆布・かつおだし 15	きゅうり 25	しょうゆ 2	玉ねぎ 30	きゅうり 5
	酒・塩 1・0.1	片栗粉 5	きゅうり 10	昆布だし 0.8	じゃが芋 30	きゅうり 20
	かぼちゃ 30	かぼちゃ 50	人参 5	豆腐 36	人参 10	人参 5
	玉ねぎ 20	ごま・しょうゆ 2・1.5	酢・油 3・1.5	えのき 20	きゅうり 20	油 1.5
	ねぎ・みそ 3・6	ざらめ 1.5	しょうゆ 2	わかめ 0.3	みそ 5	さとう 1
	かつおだし 120		しょうゆ 2	みそ 6	小麦粉 2	塩 0.1
	牛乳 100	かまぼこ・卵 4・20	じゃが芋 30	かつおだし 120	バター 3	
	小麦粉 12	鶏・ねぎ 3・3	玉ねぎ 20	煮干 80	コンソメ 1	大根 30
	白玉粉 3.8	塩・しょうゆ 0.2・1	わかめ 0.3	牛乳 100	コンソメ 1	ベーコン 8
	さとう 2	昆布・かつおだし 150	コンソメ 1.5	牛乳 100	スキムミルク 0.5	わかめ 0.3
	卵 4	煮干 40	パン粉・小麦粉 5・10	牛乳 100	油 0.5	コンソメ 1.5
	さとう 5	牛乳 100	ベーキングパウダー 0.5	じゃが芋・チーズ 35・15	バター 3	
	小麦 2	牛乳 100	バター・さとう 7・5	ウインナー 3	コンソメ 1	
	牛乳 20	とうもろこし 50	卵・レーズン 8・4	カレー粉 0.2	ソーダフロート 50	
			スキムミルク 1	トマトケチャップ 8		

## 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。

