



# 8月のこんだてひょう



令和5年  
ひらた乳児保育園

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食		ごはん 豆腐のすき煮風 キャベツと大豆のサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん 魚のカレー風味揚げ きゅうりとささみの酢の物 キャベツのみそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 切干大根の中華和え 野菜スープ	ごはん 夏野菜の肉みそ炒め コーンサラダ ふのすまし汁	和風やきそば  みそ汁
3時		おにぎり 牛乳	小魚大豆 牛乳	さつまいものオレンジ煮 牛乳	フルーツポンチ	
	7	8	9	10	11	12
昼食	ミートスパゲッティ きゅうりとツナのごま和え フルーツ 豆腐のオニオンスープ	ごはん なす入りマーボー豆腐 ピーマンともやしのナムル わかめスープ	ごはん 魚のレモン焼き チキンサラダ にら玉汁	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁		親子丼  みそ汁
3時	おにぎり 牛乳	きなこ団子 牛乳	フライドポテト 牛乳	みかんゼリー		
	14	15	16	17	18	19
昼食	やきそば とうがんスープ	ポークライス キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのごまマヨ和え じゃがいものみそ汁	ごはん 鶏肉の甘酢炒め かぼちゃの煮物 オクラのみそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え 中華スープ	マーボー豆腐丼  みそ汁
3時	米粉ロールクッキー 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	バナナヨーグルト	おふスナック 牛乳	おにぎり 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
昼食	チキンとトマトのカレー マカロニサラダ フルーツ 豆腐と卵のスープ	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ はんぺん汁	梅じゃこごはん 魚の塩焼き なすのそぼろ煮 具たくさんみそ汁	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 糸うりのきんぴら わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のごまがらめ ゴーヤサラダ 春雨スープ	
3時	おにまんじゅう 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	お好み焼き 牛乳	ジャムサンド 牛乳	おにぎり 牛乳	
	28	29	30	31	<p>太陽の光がまぶしい夏がやってきました。 気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲 が低下したり、体の水分が失われて、熱中症にな る危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも 食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つこ とと、こまめな水分補給を心がけましょう。</p>	
昼食	ごはん 厚揚げの中華煮風 ハリハリ酢の物 大豆とトマトのスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ ごま酢和え なすのみそ汁	ごはん 魚の梅煮 納豆和え なめこ汁	ごはん カレー肉じゃが りっちゃんサラダ 高野豆腐のみそ汁		
3時	黒糖蒸しパン 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	あげパン 牛乳	おにぎり 牛乳		

※献立変更する場合があります。