




日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
1	木	ヨーグルト	ココアパン ちんげんさいのスープ とりにくのトマトに	かぼちゃサラダ グレープゼリー	ゆでとうもろこし カルテツいわしおかき むぎぢゃ	ココアパン ちんげんさい にんじん ベーコン しお こしょう しょうゆ ガラ とりにく たまねぎ にんにく ハター ウィン ナー トマト パプリカ さとう かぼちゃ いんげん コーン マヨネーズ ゼリー とうもろこし いわしおかき むぎぢゃ	えいじビスケット プリン
2	金	チーズ りんごジュース	ごはん なつやさいのスープ ホイコーロー	ちゅうかサラダ こだますいか	たまごまる ぎゅうにゅう	こめ ウィンナー キャベツ ズッキーニ とまと たまねぎ しお こしょう ガラ ぶたにく ビーマン にんじん あかみそ さとう しょうゆ もやし こまつな ちゅうかドレッシング すいか たまごまる ぎゅうにゅう	かぼちゃポーロ むぎぢゃ
3	土	かし むぎぢゃ	にくうどん ひじきのサラダ ようなしかん		コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく ちくわ たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうゆ みりん ひじき キャベツ えのきたけ コーン わふうドレッシング ようなしかん コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
5 19	月	ヨーグルト	ごはん むらくもじる かれのいさいきょうやき	ひじきとがんものいために りんごかん	ココアトースト ぎゅうにゅう	こめ たまご にんじん しいたけ しょうゆ しお こまつな でんぷん かれい さいきょうみそ みりん あぶら ひじき いんげん がんもどき さとう りんごかん しょうパン ココア ハター ぎゅうにゅう	とっとちゃん せんべい やさしいジュース
6 20	火	ベジかりん ぶどうジュース	バターロールパン はくさいとうにゅうスープ とりにくのマーメレードやき	6日：ハムとキャベツのソテー 20日：ツナとキャベツのソテー アップルゼリー	しらすぞうすい	バターロールパン はくさい しめじ とうにゅう しお こしょう しょうゆ ガラ とりにく マーメレード にんにく しょうが あぶら キャベツ たら にんじん ハム ゼリー こめ だいこん ねぎ しらす ほうれんそう 6日ベーコン 20日：ツナ	えいじビスケット プリン
7 21	水	ピーチゼリー	ぶたにくどん とうふとえのきのみそしる	にびたし はっこうにゅう	ゆでえだまめ チーズ むぎぢゃ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ しらすたき きぬさや しょうゆ さとう さけ とうふ えのきたけ わかめ みそ もやし こまつな しめじ あぶらあげ はっこうにゅう えだまめ しお チーズ むぎぢゃ	ポテトもち むぎぢゃ
8 22	木	のむヨーグルト	ジャージャーうどん キャベツのスープ	のりあえ なつみかんかん	ごへいもち むぎぢゃ	うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく あぶら あかみそ さとう ベーコン キャベツ ねぎ しお こしょう ガラ はくさい ちんげんさい えのきたけ しょうゆ のり あまなつみかんかん こめ もち こま むぎぢゃ	かぼちゃポーロ グレープゼリー
9 23	金	ミニチーズ クラッカー むぎぢゃ	ごはん どさんこじる さかなのレモンしょうゆやき	こんにゃくのきんぴらに 9日：こだますいか 23日：れいとうみかん	ミルクツイストパン のむヨーグルト	こめ ぶたにく じゃがいも もやし たまねぎ にんじん コーン いんげん みそ ハター かれい あぶら レモン みりん しょうゆみりん だいこん あぶらあげ いたこんにゃく さとう こまあぶら ミルクツイスト ぎゅうにゅう しょうゆ 9日：すいか 23日：れいとうみかん	カルテツ おさかなサブシ オレンジジュース
10	土	かし むぎぢゃ	たんめん ブロッコリーとコーンのソテー みかんかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン やきぶた ねぎ はくさい にんじん きくらげ にんにく しょうが たら しお こまあぶら ほうろく ブロッコリー コーン ハター こしょう みかんかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
13 27	火	チーズ ぶどうジュース	きびごはん こまつなのみそしる さかなのネギソースやき	こうやどらぶのもの オレンジゼリー	ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	こめ とうふ こまつな あぶらあげ みそ かれい あぶら しょうゆ みりん ねぎ とりにく こうやどらぶ にんじん しいたけ いんげん ゼリー ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	とっとちゃん せんべい むぎぢゃ
14 28	水	ミニのりすけ むぎぢゃ	ハヤシライス わかめスープ	かいそうサラダ なし	フルーツのヨーグルトあえ あじつっこさかな	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム あぶら こむぎ ハター しお こしょう トマト ソース あかワイン ローリエ ガラ わかめ にんじん とうふ しょうゆ こま かいそぎックス キャベツ パプリカ なし さとう パンパシードレッシング ヨーグルト ようなしかん みかんかん おうとうかん はくとうかん あじつっこさかな	やきおにぎり むぎぢゃ
15 29	木	はっこうにゅう	むぎごはん サンスウタン とりにくのチリソースいため	もやしのナムル りんごかん	アイスクリーム きなこぼう むぎぢゃ	こめ むぎ とうふ にんじん たけのこ ハム ちんげんさい しょうゆ しお ガラ とりにく ねぎ にんにく しょうが あぶら トマトチャップ さとう りんごす ほうれんそう もやし パプリカ ちゅうかドレッシング りんごかん アイスクリーム きなこぼう むぎぢゃ	このはせんべい やさしいジュース
16 30	金	かぼちゃポーロ りんごジュース	ひじきごはん こんさいのみそしる いりとうふ	きりほしだいこんのサラダ 16日：こだますいか 30日：れいとうみかん	オレンジプリオッシュ ぎゅうにゅう	こめ ひじき とりにく あぶらあげ にんじん しいたけ いんげん しょうが あぶら しお みりん だいこん みそ じゃがいも ぶたにく たまねぎ とうふ たまご さとう グリーンピース しょうゆ きりほしだいこん いんげん わふうドレッシング オレンジプリオッシュ ぎゅうにゅう 16日：すいか 30日：れいとうみかん	ベジかりん グレープゼリー
17	土	かし むぎぢゃ	おかめうどん じゃがいものにも なつみかんかん	あましょく ゼリー ぎゅうにゅう	あましょく ゼリー ぎゅうにゅう	うどん かまぼこ わかめ にんじん ほうれんそう はなふ ねぎ しょうゆ みりん じゃがいも ぶたにく さとう あまなつみかんかん あましょく ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
24	土	かし むぎぢゃ	スパゲティナポリタン ポトフ おうとうかん	メーブルロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	メーブルロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ハム たまねぎ にんじん ビーマン ウィンナー トマト しお こしょう ハター ベーコン キャベツ じゃがいも ガラ おうとうかん メーブルロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
26	月	このはせんべい むぎぢゃ	わかめごはん みそしる メルルーサのうめやき	にんじんシリシリ おうとうかん	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	こめ わかめ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ メルルーサ しょうゆ ねりうめ さとう みりん あぶら しお にんじん もやし たら ツナ こまあぶら おうとうかん にんじん ベースト こむぎこ パーキングパウダー シナモン たまご ぎゅうにゅう	カルテツ おさかなサブシ プリン
31	土	かし むぎぢゃ	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろあん はくとうかん	ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン やきぶた ちんげんさい キャベツ もやし にんじん たら ねぎ しょうゆ しお こまあぶら ガラ かぼちゃ さとう とりにく はくとうかん ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

\*材料の都合で、献立を変更することがあります。

			
≪ 3歳以上児 ≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	563Kcal	21.4g	14.9g
園の目標値	570Kcal	22.0g	16.0g
≪ 3歳未満児 ≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	512Kcal	19.2g	13.0g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

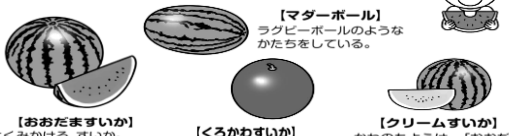
なつは、「すいか」のおいしい季節だね。  
「すいか」にも、いろいろなしゅるいがあるんだよ。

【マダーボール】  
ラグビーボールのようなかたちをしている。

【おおだますいか】  
よくみかける すいか。かわは、みどりいろにくろのしまもようがある。みは、あかい。

【くろかわすいか】  
かわは、しまもようがなく、くろっぽいいろ。

【クリームすいか】  
かわのもようは、「おおだますいか」とおなじ。みが、きいろ。



**夏バテには要注意**  
**こまめに水分補給を！！**



2019年8月

# こんだてひょう

なしのき保育園