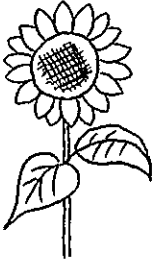



# 8月のこんだて

<p><b>2・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・かぼちゃサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参)</li> <li>・小松菜と切干のサラダ (切干大根、もやし、小松菜)</li> <li>・わかめのみそ汁</li> </ul>	<p><b>3・ひじきごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ)</li> <li>・きゅうりの酢の物 (キャベツ、きゅうり、わかめ)</li> <li>・スープ</li> </ul>	<p><b>4・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のみそ焼き</li> <li>・ひじき煮 (ごぼう、人参、さやいんげん)</li> <li>・切干大根のサラダ (切干大根、レタス、人参)</li> <li>・小松菜のみそ汁</li> </ul>	<p><b>5・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・モロヘイヤのごま和え (モロヘイヤ・小松菜・ごま)</li> <li>・夏野菜のブイヨン煮 (なす、ズッキーニ、玉ねぎ)</li> <li>・かぼちゃのみそ汁</li> </ul>	<p><b>6・黒米ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・車麩のから揚げ</li> <li>・五目煮 (人参、こんにゃく、ひよこ豆)</li> <li>・キャベツの酢の物 (きゅうり、人参、らっきょう)</li> <li>・えのきのみそ汁</li> </ul>	<p><b>7・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にらともやしの塩炒め (鶏肉、もやし、玉ねぎ、にら)</li> <li>・かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ)</li> <li>・油揚げのみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンおにぎり</li> <li>・☉するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブルーベリーケーキ</li> <li>・☉煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポテトフライ</li> <li>・☉きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃこおにぎり</li> <li>・☉昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・桜えびのチジミ</li> <li>・☉大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかんゼリー</li> <li>・☉昆布</li> </ul>
	<p><b>10・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏手羽元のさっぱり煮 (鶏手羽元、トマト)</li> <li>・きゅうりの浅漬け (キャベツ、きゅうり、しそ)</li> <li>・枝豆</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<p><b>11・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・冷や奴 (豆腐、オクラ、みょうが)</li> <li>・かぼちゃときびのサラダ (かぼちゃ、きび、いんげん)</li> <li>・なすのみそ汁</li> </ul>	<p><b>12・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子のトマトソース (鶏ひき肉、おから、玉ねぎ)</li> <li>・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま)</li> <li>・ズッキーニのオープン焼き</li> <li>・モロヘイヤのみそ汁</li> </ul>	<p><b>13・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆なす (豚ひき肉、なす、ねぎ、にら)</li> <li>・春雨サラダ (キャベツ、春雨、ささみ)</li> <li>・大根のスープ</li> </ul>	<p><b>14・ひじきごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と春雨炒め (豚肉、春雨、チンゲン菜)</li> <li>・キャベツとお豆のサラダ (トマト、オクラ、いんげん豆)</li> <li>・スープ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もものゼリー</li> <li>・☉きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学芋(ごま)</li> <li>・☉昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いなり寿司(油揚げ)</li> <li>・☉煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳ゼリー(豆乳)</li> <li>・☉するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どら焼き</li> <li>・☉昆布</li> </ul>
<p><b>16・とうもろこしごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と夏野菜炒め (豚肉、なす、ズッキーニ)</li> <li>・ひよこ豆のサラダ (きゅうり、トマト、ひよこ豆)</li> <li>・小松菜のみそ汁</li> </ul>	<p><b>17・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のパン粉焼き 〜タルタルソース添え〜</li> <li>・ブロッコリーサラダ (キャベツ、ブロッコリー)</li> <li>・冷やしトマト</li> <li>・しめじのスープ</li> </ul>	<p><b>18・ジャージャー麺</b> (鶏ひき肉、ひよこ豆、えのき)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでとうもろこ</li> <li>・レタスのサラダ (キャベツ、きゅうり、ささみ)</li> <li>・かぼちゃのスープ</li> </ul>	<p><b>19・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のゆずみそ焼き</li> <li>・セロリのきんぴら (人参、ごぼう、セロリ)</li> <li>・きゅうりの酢の物 (きゅうり、わかめ、しらす)</li> <li>・大根のみそ汁</li> </ul>	<p><b>20・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン)</li> <li>・キャベツサラダ (キャベツ、人参、パプリカ)</li> <li>・えのきのスープ</li> </ul>	<p><b>21・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・じゃがいもの煮つけ (じゃがいも、人参、いんげん)</li> <li>・しらすの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ)</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトパスタ</li> <li>・☉煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふかしいも</li> <li>・☉昆布・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭おにぎり</li> <li>・☉するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・☉煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅ときゅうりのおにぎり</li> <li>・☉昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きんづば</li> <li>・☉昆布</li> </ul>
<p><b>23・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・かぼちゃの昆布煮</li> <li>・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、切干大根、人参)</li> <li>・しめじのみそ汁</li> </ul>	<p><b>24・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・じゃが芋としらすサラダ (じゃが芋、しらす、梅干)</li> <li>・おからの和え物 (おくら、モロヘイヤ)</li> <li>・わかめのみそ汁</li> </ul>	<p><b>25・冷しそうめん</b> (モロヘイヤ、わかめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜のみそ炒め (豚肉、なす、玉ねぎ、人参)</li> <li>・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、ごま)</li> </ul>	<p><b>26・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩麹焼き</li> <li>・夏野菜の寒天寄せ (ささみ、おくら、トマト)</li> <li>・ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、かぼちゃ)</li> <li>・しめじのみそ汁</li> </ul>	<p><b>27・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のみぞれ煮 (鶏肉、おくら、大根)</li> <li>・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま)</li> <li>・モロヘイヤのみそ汁</li> </ul>	<p><b>28・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の塩焼き</li> <li>・冷や奴 (トマト、玉ねぎ)</li> <li>・きゅうりの梅和え (キャベツ、きゅうり、梅干)</li> <li>・なすのみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・梅しそおにぎり</li> <li>・☉昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なしのケーキ</li> <li>・☉煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトの炊き込みごはん</li> <li>・☉きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆでとうもろこし</li> <li>・☉するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふかしじゃがいも</li> <li>・☉昆布・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くずきり</li> <li>・☉煮干</li> </ul>
<p><b>30・じゃこピーマンごはん(ピーマン、じゃこ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とうかんのそぼろ煮 (鶏ひき肉、いんげん)</li> <li>・モロヘイヤの和え物 (モロヘイヤ、オクラ、のり)</li> <li>・かぼちゃのみそ汁</li> </ul>	<p><b>31・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの南蛮漬け (ねぎ、パプリカ)</li> <li>・夏野菜のブイヨン煮 (ズッキーニ、玉ねぎ)</li> <li>・かぼちゃのオープン焼き</li> <li>・玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>第2さんの畑では夏野菜が収穫の最盛期を迎えています。 わらしこ保育園でもなす、ピーマン、ゴーヤなどは畑で 収穫したものを主に使っています。やはり採れたては瑞々しくて 美味しいですね。</p>  </div>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ焼きおにぎり</li> <li>・☉昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンケーキ</li> <li>・☉するめ</li> </ul>				