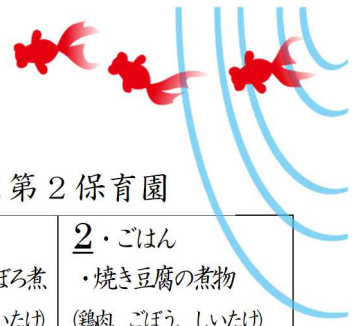
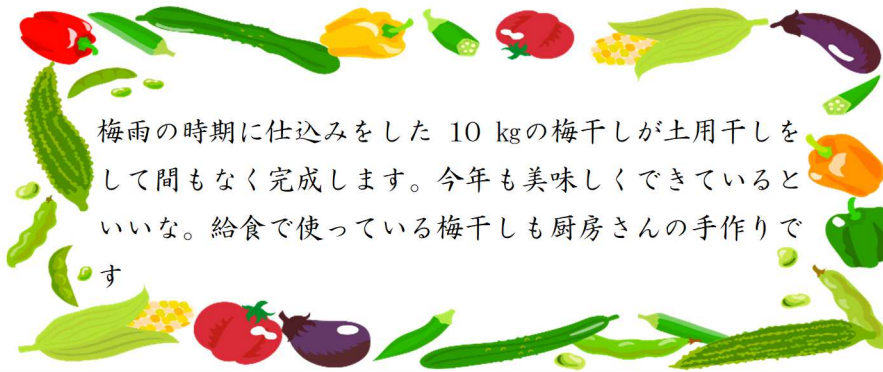


# 8月のこんだて



2025年8月1日 わらしこ第2保育園



梅雨の時期に仕込みをした 10 kgの梅干しが土用干しをして間もなく完成します。今年も美味しくできているといいな。給食で使っている梅干しも厨房さんの手作りです

		<b>1・ごはん</b> ・じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉、人参、しいたけ) ・ピーマンのナムル (キャベツ、しめじ、油揚げ) ・小松菜のみそ汁		<b>2・ごはん</b> ・焼き豆腐の煮物 (鶏肉、ごぼう、しいたけ) ・切干大根のサラダ (きゅうり、わかめ、人参) ・キャベツのみそ汁	
		・なすみそおにぎり ・㊦昆布		・ぶどうゼリー ・㊦クラッカー	
<b>4・雑穀ごはん</b> ・千種焼き (玉ねぎ、人参、しいたけ) ・キャベツのサラダ (じゃがいも、ミニトマト) ・納豆汁	<b>5・ごはん</b> ・焼き鮭 ・キャベツのブイヨン煮 (玉ねぎ、人参、しめじ) ・かぼちゃのサラダ (じゃがいも、きゅうり) ・おくらのみそ汁	<b>6・さばの炊き込みごはん</b> (さば缶、油揚げ、人参) ・焼きなす ・おくらの梅みそ和え (キャベツ、えのき、人参) ・すまし汁	<b>7・ごはん</b> ・棒棒鶏 (鶏肉、きゅうり、トマト) ・じゃがいもの甘辛和え (じゃがいも、しょうゆ) ・豆腐のみそ汁	<b>8・ごはん</b> ・さばの塩焼き ・ズッキーニのきんぴら (ズッキーニ、人参) ・春雨サラダ (キャベツ、しめじ、わかめ) ・モロヘイヤのみそ汁	<b>9・ごはん</b> ・麻婆なす (豚ひき肉、なす、にら、ねぎ) ・小松菜の磯和え (切干大根、えのき、油揚げ) ・スープ
・梅と塩昆布おにぎり ・㊦昆布	・焼きまんじゅう ・㊦きゅうり	・とうもろこしごはん ・㊦煮干 おにぎり	・トマトのケーキ ・㊦昆布	・雑穀おにぎり ・㊦たくあん	・ブルーベリージャム ・㊦昆布 ケーキ
	<b>12・ごはん</b> ・厚揚げの煮物 (鶏肉、ごぼう、人参、葉ねぎ) ・キャベツの磯和え (小松菜、しめじ、人参) ・じゃがいものみそ汁	<b>13・ごはん</b> ・麻婆春雨 (豚ひき肉、ねぎ、きくらげ) ・もやしのナムル (小松菜、えのき、人参) ・スープ	<b>14・鮭ごはん</b> ・冬瓜のそぼろ煮 (鶏ひき肉、冬瓜、葉ねぎ) ・キャベツのナムル (人参、しめじ、にら) ・呉汁 (豆腐、玉ねぎ、なめこ)	<b>15・トマトソースの米粉スパゲティ</b> (豚ひき肉、なす、玉ねぎ) ・ポテトサラダ (きゅうり、玉ねぎ、ツナ) ・スープ	<b>16・ごはん</b> ・厚揚げのみそ炒め (豚肉、玉ねぎ、なす、にら) ・キャベツの磯和え (ピーマン、しめじ、人参) ・すまし汁
	・きなこおはぎ ・㊦煮干	・おいなりさん ・㊦きゅうり	・かぼちゃの冷製スープ ・㊦昆布	・とろろ昆布おにぎり ・㊦人参・くだもの	・チャーハン ・㊦昆布
<b>18・ごはん</b> ・鶏手羽元の照り焼き ・冷やしトマト ・キャベツの梅和え (ピーマン、しめじ、梅干) ・厚揚げのみそ汁	<b>19・ごはん</b> ・ほっけの干物 ・ひじきの煮物 (ごぼう、人参、油揚げ) ・小松菜の納豆和え (キャベツ、人参、のり) ・玉ねぎのみそ汁	<b>20・ごはん</b> ・麻婆なす (玉豚ひき肉、なす、ねぎ) ・大根のお酢わい (大根、人参、油揚げ、わかめ) ・スープ	<b>21・ごはん</b> ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・モロヘイヤのサラダ (ミニトマト、ズッキーニ) ・もやしのみそ汁	<b>22・ごはん</b> ・魚の青のり焼き ・切干大根の煮物 (ごぼう、人参、油揚げ) ・もずくの酢の物 (きゅうり、人参、もずく) ・なすのみそ汁	<b>23・ごはん</b> ・しそのつくね団子 (鶏ひき肉、玉ねぎ、しそ) ・じゃがいもの塩昆布和え (じゃがいも、塩昆布) ・もやしのゆかり和え ・大根のみそ汁
・ピラフおにぎり ・㊦昆布	・とうもろこしケーキ ・㊦煮干	・大学いも ・㊦すめめ	・塩むすび ・㊦大根・くだもの	・冷やし茶漬(きけ) ・㊦煮干	・わらびもち風 ・㊦昆布
<b>25・ごはん</b> ・魚の照り焼き ・なすの煮びたし (なす、ミニトマト、えのき) ・切干大根の梅和え (キャベツ、人参、わかめ) ・小松菜のみそ汁	<b>26・ごはん</b> ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、しいたけ) ・キャベツと鮭のサラダ (パプリカ、とうもろこし) ・納豆汁	<b>27・雑穀ごはん</b> ・ゴーヤのチャンプル (豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参) ・もやしのナムル (えのき、ミニトマト、にら) ・呉汁 (キャベツ、なす、油揚げ)	<b>28・ごはん</b> ・焼き魚のあんかけ (玉ねぎ、しめじ、パプリカ) ・きびサラダ (じゃがいも、人参) ・大根のみそ汁	<b>29・ごはん</b> ・魚の照り焼き ・ごぼうの梅煮 (ごぼう、梅干) ・トマトのサラダ (きゅうり、エリンギ) ・じゃがいものみそ汁	<b>30・ごはん</b> ・豚のしょうが焼き (玉ねぎ、しめじ、しょうが) ・小松菜のお浸し (もやし、えのき、ミニトマト) ・なめこのみそ汁
・鮭おにぎり ・㊦昆布	・にらチヂミ ・㊦きゅうり	・みそポテト ・㊦煮干	・ゆでとうもろこし ・㊦人参・くだもの	・夏ちらしおにぎり ・㊦かつお節	・サラダごはん ・㊦人参

予定栄養量：エネルギー…557 kcal たんぱく質…22.6g 脂質…13.2g 食塩…2.0g