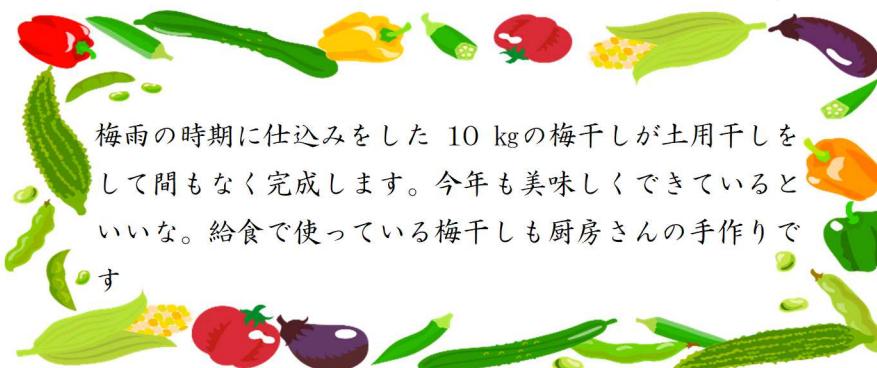
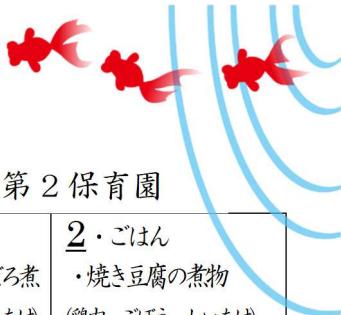


# 8月のこんだて

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。今年も美味しい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

<u>4・雑穀ごはん</u> ・千種焼き (玉ねぎ、人参、しいたけ) ・キャベツのサラダ (じゃかいも、ミニトマト) ・納豆汁	<u>5・ごはん</u> ・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 (じゃかいも、きゅうり) ・おくらのみそ汁	<u>6・さばの炊き込みごはん</u> (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	<u>7・ごはん</u> ・棒棒鶏 (鶏肉、きゅうり、トマト) ・じゃかいもの甘辛和え (じゃかいも、しょうゆ) ・豆腐のみそ汁	<u>8・ごはん</u> ・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	<u>9・ごはん</u> ・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 ・昆布 のおにぎり	・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
	<u>12・ごはん</u> ・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) ・じゃかいものみそ汁	<u>13・ごはん</u> ・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	<u>14・鮭ごはん</u> ・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) ・吳汁 (豆腐、玉ねぎ、なめこ)	<u>15・トマトソースの</u> 米粉スパゲティ (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	<u>16・ごはん</u> ・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
<u>18・ごはん</u> ・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	<u>19・ごはん</u> ・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	<u>20・ごはん</u> ・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	<u>21・ごはん</u> ・塩内じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白醤) ・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	<u>22・ごはん</u> ・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	<u>23・ごはん</u> ・しそのつくね団子 (鶏ひき肉、玉ねぎ、しそ) ・じゃかいもの塩昆布和え (じゃかいも、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 ・するめ	・塩むすび ・大根・くだもの	・冷やし茶漬け(さけ) ・煮干	・わらびもち風 ・昆布
<u>25・ごはん</u> ・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	<u>26・ごはん</u> ・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	<u>27・雑穀ごはん</u> ・ゴーヤのチャンブル (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) ・吳汁 (キャベツ、なす、油揚げ)	<u>28・ごはん</u> ・焼き魚のあんかけ (玉ねぎ、しめじ、パプリカ) ・きびサラダ (じゃかいも、人参) ・大根のみそ汁	<u>29・ごはん</u> ・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) ・じゃかいものみそ汁	<u>30・ごはん</u> ・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	・みそボテト ・煮干	・ゆでとうもろこし ・人参・くだもの	・夏ちらしあんかけ ・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