


8月の予定(太枠内は2号・ヒラソル利用者のうち希望者のみです)

月		火		水		木		金		土	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<p>・ごはん</p> <p>・関東煮(牛すじ肉・大根・こんにやく・ちくわ・厚揚げ・砂糖・みりん・しょうゆ)</p> <p>・小松菜ときのこの和風サラダ(小松菜・しめじ・人参・ツナ・ごま・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油)</p> <p>・みそ汁(玉ねぎ・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>・ごはん</p> <p>・鶏もも肉のトマト煮(鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ブイオン・トマト・ケチャップ・塩コショウ)</p> <p>・マカロニサラダ(きゅうり・人参・ロースハム・マカロニ・マヨネーズ)</p> <p>・みそ汁(うすあげ・えのき・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>・焼きそばサンド(バターロールパン・中華そば・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・焼きそばソース)</p> <p>・しいたけとわかめのスープ(玉ねぎ・人参・干し椎茸・わかめ・ベーコン・鶏がら・うすくちしょうゆ・塩)</p> <p>・バナナ</p>	<p>・ごはん</p> <p>・白身魚の青じそ南蛮(メルルーサ・片栗粉・きゅうり・人参・青じそドレッシング・砂糖・みりん)</p> <p>・ひじきとツナのサラダ(キャベツ・人参・ひじき・ツナ・コーン・しょうゆ・ごまドレッシング)</p> <p>・みそ汁(しめじ・大根・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>・ごはん</p> <p>・筑前煮(鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにやく・ちくわ・砂糖・みりん・しょうゆ)</p> <p>・ほうれん草のごま和え(ほうれん草・もやし・ごま・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁(麩・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>・カレーうどん(うどん・牛肉・玉ねぎ・青ねぎ・うすあげ・味パック・うすくちしょうゆ・カレールー)</p> <p>・キャベツのごまサラダ(キャベツ・人参・もやし・すりごま・砂糖・酢・油・しょうゆ)</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふかめのおさら・ふる一つざら</p>
<p>・ごはん</p> <p>・鮭のきのこマヨ焼き(鮭・玉ねぎ・しめじ・えのき・マヨネーズ・みそ・酒・塩こしょう)</p> <p>・キャベツのごま酢和え(キャベツ・小松菜・人参・ロースハム・すりごま・砂糖・酢・しょうゆ)</p> <p>・すまし汁(人参・大根・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)</p>	<p>・ごはん</p> <p>・かぼちゃのそぼろ煮(鶏挽肉・玉ねぎ・かぼちゃ・グリーンピース・味パック・砂糖・みりん・しょうゆ)</p> <p>・海藻サラダ(きゅうり・人参・ひじき・わかめ・ツナ・すりごま・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油)</p> <p>・みそ汁(豆腐・しめじ・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>・バターロールパン</p> <p>・ウインナーのトマト煮(玉ねぎ・人参・じゃがいも・エリンギ・ウインナー・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・砂糖)</p> <p>・りんごのマヨサラダ(キャベツ・人参・りんご・コーン・マヨネーズ)</p> <p>・白菜ベークンスープ(白菜・人参・にら・ベーコン・ブイオン・塩)</p>	<p>山の日</p>		<p>・ごはん</p> <p>・鶏の生姜焼き(鶏肉・生姜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ)</p> <p>・小松菜のごま和え(小松菜・うすあげ・ちりめんじゃこ・すりごま・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・大根と糸こんにやくのスープ(大根・人参・青ねぎ・糸こんにやく・ベーコン・ブイオン)</p>	<p>・冷やし中華(中華そば・きゅうり・もやし・ロースハム・卵・混合だし・鶏がら・砂糖・酒・酢・しょうゆ・ごま油)</p> <p>・豆腐スープ(鶏肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・干し椎茸・豆腐・ブイオン・うすくちしょうゆ・塩こしょう)</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ふかめのおさら・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふかめのおさら・しるわん</p>
<p>・なすとベーコンのトマトスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・なす・トマト・ベーコン・にんにく・ケチャップ・塩・オリーブ油)</p> <p>・キャベツとコーンのマヨサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン・砂糖・酢・油・マヨネーズ・塩こしょう)</p> <p>・玉ねぎと人参のスープ(玉ねぎ・人参・ベーコン・パセリ・ブイオン)</p>	<p>・ごはん</p> <p>・厚揚げと豚肉のみそ炒め(豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・厚揚げ・生姜・砂糖・酒・しょうゆ・みそ)</p> <p>・ほうれん草のおかか和え(ほうれん草・しめじ・かつお節・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・すまし汁(わかめ・大根・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)</p>	<p>・ツナサンド(バターロールパン・玉ねぎ・きゅうり・レモン・ツナ・マヨネーズ)</p> <p>・ウインナーと野菜のスープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ウインナー・ブイオン・塩)</p> <p>・フルーツポンチ(みかん・パイン・黄桃・バナナ・りんご・白玉粉・砂糖)</p>	<p>18 サマーキャンプ</p> <p>・お好み焼き(豚肉・キャベツ・ちくわ・天かす・紅生姜・卵・お好み焼き粉・混合だし・青のり・かつお節・とんかつソース・マヨネーズ・ケチャップ)</p> <p>・ブロッコリーのツナ和え(ブロッコリー・じゃがいも・ツナ・砂糖・酢・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁(麩・えのき・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>19 サマーキャンプ</p> <p>・ごはん</p> <p>・豚肉の甘酢煮(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・酢・しょうゆ・ケチャップ・片栗粉)</p> <p>・チンゲン菜の海苔和え(チンゲン菜・もやし・人参・もみり・しょうゆ・砂糖)</p> <p>・コーンの中華スープ(玉ねぎ・人参・にら・コーン・卵・ブイオン・塩)</p>	<p>・キャベツとツナのスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・キャベツ・ツナ・にんにく・しょうゆ・オリーブ油)</p> <p>・オニオンスープ(玉ねぎ・人参・ウインナー・ブイオン・しょうゆ)</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふかめのおさら・しるわん</p>	
<p>22</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛肉のちゃんちゃん焼き(牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき・白ねぎ・砂糖・酒・みりん・みそ)</p> <p>・ほうれん草とハムのマヨネーズ和え(ほうれん草・ロースハム・コーン・マヨネーズ)</p> <p>・すまし汁(豆腐・オクラ・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)</p>	<p>23</p> <p>・ごはん</p> <p>・魚のピザ焼き(メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・牛乳・ケチャップ・チーズ)</p> <p>・切り干し大根とちくわのサラダ(切り干し大根・きゅうり・人参・ちくわ・青のり・ごまドレッシング)</p> <p>・みそ汁(えのき・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>24</p> <p>・バターパン</p> <p>・スパニッシュオムレツ(豚挽肉・玉ねぎ・人参・スパゲティ・卵・パセリ・ケチャップ)</p> <p>・キャベツとハムのミルクスープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ロースハム・ブイオン・牛乳・塩こしょう)</p> <p>・アーモンドミニフィッシュ</p>	<p>25 2学期始業式</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそカツ(豚肉・パン粉・小麦粉・卵(一部に乳を含む)・混合だし・砂糖・みりん・酒・赤みそ)</p> <p>・かぼちゃとひじきのサラダ(かぼちゃ・ひじき・枝豆・マヨネーズ・塩こしょう)</p> <p>・すまし汁(豆腐・しめじ・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)</p>	<p>26 短期保育(1号)</p> <p>・ごはん</p> <p>・中華風ローストチキン(鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうゆ・酒・砂糖・すりごま・ごま油)</p> <p>・春雨サラダ(きゅうり・わかめ・春雨・ロースハム・コーン・砂糖・酢・しょうゆ)</p> <p>・大根スープ(大根・人参・コーン・わかめ・鶏がら・しょうゆ)</p>	<p>27 園庭開放</p> <p>・きつねうどん(うどん・青ねぎ・かまぼこ・うすあげ・天かす・味パック・砂糖・みりん・うすくちしょうゆ・しょうゆ)</p> <p>・和風ポテトサラダ(キャベツ・じゃがいも・人参・しょうゆ・マヨネーズ・かつお節)</p>	<p>ふかめのおさら・ふる一つざら・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・しるわん</p>	<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふかめのおさら・しるわん</p>	
<p>29 短期保育(1号)</p> <p>・ごはん</p> <p>・けんちん煮(豚肉・人参・大根・ごぼう・里芋・焼き豆腐・砂糖・みりん・しょうゆ)</p> <p>・小松菜とえのきのツナサラダ(小松菜・えのき・ツナ・砂糖・酢・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ・煮干だし・みそ)</p>	<p>30 短期保育(1号)お誕生会</p> <p>・カレーライス(米・牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー)</p> <p>・スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨネーズ)</p> <p>・ももヨーグルト</p>	<p>31 短期保育(1号)キンダーカウンセリング</p> <p>・ミートサンド(バターロールパン・合挽肉・玉ねぎ・人参・鶏がら・ケチャップ)</p> <p>・さつまいもとベーコンのサラダ(さつまいも・きゅうり・ベーコン・マヨネーズ)</p> <p>・白菜スープ(白菜・玉ねぎ・コーン・ウインナー・ブイオン・しょうゆ)</p> <p>・牛乳</p>	<p>8月の栄養価平均 熱量 398 kcal たんぱく質 14.6 g</p>			<p>ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>ふかめのおさら・ふる一つざら・スプーン</p>	<p>ふる一つざら2まい・しるわん</p>			