

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2023年08月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|---|---|---|--|---|--------------------------------|
| 午前 |  | 1 お菓子、豆乳 | 2 お菓子、豆乳 | 3 お菓子、スキムミルク | 4 お菓子、牛乳 | 5 お菓子、スキムミルク |
| 昼食 | | ポークカレー、トマトスープ、コールスローサラダ、キウイヨーグルト | ハムとチーズのサンドイッチ、コンソメスープ、鶏の唐揚げ、フライドポテト、ミニグラタン、サラダ、バナナとオレンジ | 山形のだし、鶏と野菜の煮物、もも | 梅とじゃこの御飯、みそ汁、生揚げとなすのそぼろ煮、わかめの酢の物、オレンジ | 鶏茶漬、ひじきと枝豆の炒め煮、キウイフルーツ |
| 午後 | | ♡味噌入り蒸しパン、スキムミルク | ♡カップケーキ、カルピス | ♡フレンチトースト、お茶 | ♡レーズンビスコッティ、牛乳 | お菓子、スキムミルク |
| 午前 | 7 お菓子、牛乳 | 8 お菓子、豆乳 | 9 お菓子、豆乳 | 10 お菓子、スキムミルク | 11 山の日 | 12 お菓子 |
| 昼食 | 御飯、みそ汁、かれのい煮つけ、チンゲン菜のあえ物、バナナ | 御飯、みそ汁、肉じゃが、大根サラダ、オレンジ | 五目御飯、みそ汁、筑前煮、きゅうりの酢の物、なすのコンポート | キーマカレー、かぶとベーコンのスープ、マカロニサラダ、ゆでとうもろこし、たこさんウインナー、フルーツポンチ |  | ケーキサクレ、キャベツのスープ、鶏のラタトゥイユ、ヨーグルト |
| 午後 | ♡ラスク、牛乳 | ロールケーキ、野菜ジュース | ♡ゆでとうもろこし、お茶 | ♡レモンケーキ、ジュース | | お菓子、スキムミルク |
| 午前 | 14 お菓子、スキムミルク | 15 お菓子、スキムミルク | 16 おやつ、スキムミルク | 17 お菓子、豆乳 | 18 お菓子、豆乳 | 19 お菓子、スキムミルク |
| 昼食 | おにぎり、豚汁、豆苗のごま和え、オレンジ | 御飯、おかず汁、めかぶ納豆、バナナ | 豚丼、きのこの汁、小松菜のお浸し、キウイフルーツ | ごま味噌豆乳そうめん、高野豆腐の煮物、オレンジ | チャーハン、チンゲン菜のスープ、白菜の中華煮、ミルク寒天 | 野菜そぼろ丼、みそ汁、もやしのツナ酢あえ、バナナ |
| 午後 | お菓子、お茶 | お菓子、お茶 | お菓子、お茶 | ♡おにぎり、お茶 | ♡かぼちゃのスコーン、スキムミルク | お菓子、お茶 |
| 午前 | 21 豆乳、お菓子 | 22 お菓子、豆乳 | 23 お菓子、スキムミルク | 24 お菓子、豆乳 | 25 お菓子、牛乳 | 26 お菓子、スキムミルク |
| 昼食 | 御飯、みそ汁、納豆ちくわ天、ピーンと野菜のソテー、オレンジ | なすとスッキーニのハヤシライス、LBTスープ、切干大根のサラダ、キウイフルーツ | 御飯、みそ汁、カレイ五目あんかけ、とうがんのそぼろ煮、バナナ | ナポリタン、スッキーニスープ、チキンナゲット、ミニオムレット、ブロッコリー&ミニトマト、ももとキウイフルーツ | 御飯、みそ汁、大根と鶏肉の炒め煮、小松菜のおかかあえ、オレンジ | 小松菜の豆腐パン、パプリカのスープ、ポークビーンズ、バナナ |
| 午後 | ♡水ようかん、お茶 | ♡チーズボール、牛乳 | おにぎり、お茶 | ♡ヨーグルトケーキ、ジュース | ♡フレンチ風ウインナーサンド、豆乳 | お菓子、お茶 |
| 午前 | 28 お菓子、牛乳 | 29 お菓子、牛乳 | 30 お菓子、豆乳 | 31 お菓子、豆乳 |  | |
| 昼食 | 御飯、みそ汁、ツナのボール、ほうれんそうのお浸し、オレンジ | 御飯、みそ汁、チャンプル、もやしの梅あえ、キウイフルーツ | 御飯、みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、チンゲン菜のツナのあえ物、りんご | かき揚げうどん、大根と鶏肉の煮物、ブロッコリーサラダ、オレンジ | | |
| 午後 | ♡バナナケーキ、牛乳 | ピザ、牛乳 | ♡枝豆おやき、スキムミルク | ♡おにぎり、お茶 | | |
|  「ビタミンとリコピンで医者いらず！！ 夏のトマト」  | | | | | | |
| <p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえトマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みや美味しさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べさせてみてください。</p> | | | | | | |

♡印は手作りおやつです。