8月の予定献立表

ひしのみこどもえん（3号）

ひにち	ようび	きゅうしょく	ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのはたらき			おやつ	
		こんだてめい	【あか】 ち・にく・ほねをつくる	【きいろ】 ねつやちからとなる	【みどり】からだの ちょうしをととのえる	ごぜん	ごご
2	月	ごはん　もずくのかきたまじる みーとぼーるのけちゃっぷに　おくらなっとう しーふーどさらだ　くだもの	にくだんご えび、かにかま たまご	こめ	たまねぎ、にんじん ぴーまん、きゃべつ、きゅうり こーん、もずく、くだもの	ぎゅうにゅう ばなな	すきむみるく くりーむぱん
3	火	むぎごはん　とうふとわかめのみそしる しろみざかなのたまごまよねーず やさいそてー　くだもの　しらすとまと	しろみざかな、たまご、こなちーず とうふ、わかめ、ふ、みそ そーせーじ	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん きゃべつ、こーん ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう びすこ	すきむみるく みたらしだんご
4	水	しょくぱん　ぽてとすーぷ　ぎゅうにゅう とりのからあげ　ばなな　ぐらっせ きゃべつときゅうりのごまさらだ	とりにく、べーこん わかめ ぎゅうにゅう	しょくぱん じゃがいも	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり こーん、ねぎ、ばなな	のむよーぐると みかんかん	やさいじゅーす わかめのりおにぎり
5	木	むぎごはん　のっぺいじる さばのみそやき　かぼちゃに かいそうさらだ　くだもの	さば、みそ とりにく、べーこん わかめ	こめ、むぎ さといも	きゅうり、にんじん、もやし れたす、だいこん、ごぼう こんにゃく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう かるしうむ せんべい	ぎゅうにゅう えびせん
6	金	はくさいあんかけごはん　くだもの ゆでだいずとこんぶのにもの　たまごやき こまつなとあぶらあげのみそしる	ぶたひきにく だいず あぶらあげ、みそ	こめ	はくさい、たまねぎ、にんじん しいたけ、こんぶ、ねぎ こまつな、えのき、くだもの	ぎゅうにゅう ちーず	みるくここあ ふるーつぜりー
7	土	かれーうどん　さつまいもあまに かにかまさらだ ふるーつよーぐると	ぶたにく かにかま、わかめ よーぐると	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん ほうれんそう きゅうり、くだもの	とうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ばーむくーへん
9	月	ふりかえきゅうじつ（やまのひ）					
10	火	むぎごはん　ちんげんさいとえのきのすましじる さわらのみそこーんまよねーずやき はるさめそてー　くだもの　あんかけとうふ	さわら、みそ、こなちーず ぶたにく	こめ、むぎ はるさめ	たまねぎ、あおのり、にんじん もやし、にら、こーん ちんげんさい、えのき、くだもの	ぎゅうにゅう どうぶつびすけっと	あいすくりーむ びすけっと
11	水	ろーるぱん　ぎゅうにゅう　ばなな ようふうえびいりあつやきたまご　うぃんなー れたすとまとちーずのさらだ　はむのこんそめすーぷ	たまご、とりひきにく えび、ろーすはむ ちーず、ぎゅうにゅう	ろーるぱん	たまねぎ、にんじん れたす、とまと、ねぎ きゅうり、ばなな	のむよーぐると みかんかん	やさいじゅーす きなこおにぎり
12	木	むぎごはん　じゃーまんぽてと しろみざかなのまりねふう ぶたじる　くだもの　きりぼしだいこんに	しろみざかな べーこん ぶたにく、みそ、あつあげ	こめ、むぎ じゃがいも さつまいも、さといも	たまねぎ、にんじん こんにゃく、ねぎ、ぴーまん だいこん、ごぼう、くだもの	ぎゅうにゅう こーんふれーく	すきむみるく ふるーちぇ
13	金	ぎゅうどん　くだもの きゅうりのごまあえ　がんもに えのきととうふのすましじる	ぎゅうにく かまぼこ とうふ	こめ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ きゅうり、きゃべつ えのき、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう かるしうむ うえはーす	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい
14	土	やきそば　こふきいも わかめのがらすーぷ くだもの	ぶたにく かつおぶし	やきそば	たまねぎ、にんじん きゃべつ、もやし わかめ、ねぎ、くだもの	とうにゅう たまごぼーろ	ぎゅうにゅう さっぽろぽてと ばーべきゅー
16	月	ごはん　あいしょうじる　まよねーずなっとう ちーずいりちきんばーぐ こまつなのいそあえ　くだもの	とりひきにく、ちーず しーちきん、のり べーこん、みそ、ぎゅうにゅう	こめ はるさめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん こまつな、えのきだけ ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう ばなな	すきむみるく きなこさんど
17	火	むぎごはん　けんちんじる しゃけのてりやき　とまとさらだ ひじきいために　くだもの	しゃけ、ひじき あぶらあげ、だいず ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ さといも	たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう びすこ	ぎゅうにゅう げんじぱい
18	水	しょくぱん　ぎゅうにゅう　こんにゃくきんぴら たんどりーちきん　もやしすーぷ えびいりわふうさらだ　ばなな	とりにく、べーこん ぎゅうにゅう えび、ちくわ、よーぐると	しょくぱん	れたす、きゅうり こーん、もやし、ねぎ にんじん、くだもの	のむよーぐると みかんかん	やさいじゅーす のりたまおにぎり

ひにち	ようび	きゅうしょく	ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのはたらき			おやつ	
		こんだてめい	【あか】 ち・にく・ほねをつくる	【きいろ】 ねつやちからとなる	【みどり】からだの ちょうしをととのえる	ごぜん	ごご
19	木	むぎごはん　ごぼうとあつあげのみそしる しろみざかなのかおりあげ　たまごどうふ もやしのちゅうかふうあえ　くだもの	しろみざかな きんしたまご とりにく、みそ、あつあげ	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり ごぼう、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう かるしうむ せんべい	すきむみるく ふるーつぽんち
20	金	やきにくどん　くだもの とまととわかめのあまずさらだ とうがんのおすいもの　すくらんぶるえっぐ	ぎゅうにく わかめ、ちりめんじゃこ とりにく	こめ	たまねぎ、にんじん、ぱぷりか ぴーまん、とまと、みかんかん とうがん、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう ちーず	すきむみるく ちーずいりむしけーき
21	土	じゃーじゃーめん きゃべつさらだ　まっしゅぽてと ふるーつよーぐると	ぶたにく ろーすはむ よーぐると	らーめん	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり ねぎ、こーん、くだもの	とうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ばたーくっきー
23	月	ごはん　たまねぎとあぶらあげのみそしる とりにくのちーずやき　なっとういりたまごやき れんこんのさらだ　くだもの	とりにく、ちーず あぶらあげ、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、れんこん こんにゃく、こーん、きゅうり わかめ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう ばなな	ぎゅうにゅう じゃむまーがりんさんど
24	火	むぎごはん　きゃべつのがらすーぷ えびのとまとそーすかけ　あつあげに ませどあんさらだ　くだもの	えび、ちーず ろーすはむ だいず	こめ、むぎ じゃがいも	たまねぎ、にんじん ぴーまん、こーん、きゅうり きゃべつ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう どうぶつびすけっと	すきむみるく びすこ
25	水	ろーるぱん　べーこんのこんそめすーぷ かぼちゃぐらたん　ばなな　みにとまと ぶたしゃぶさらだ　ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう べーこん	ろーるぱん	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、きゅうり、れたす こーん、ねぎ、ばなな	のむよーぐると みかんかん	やさいじゅーす ちゅうかおこわ
26	木	みそにこみうどん ちくわのてんぷら　たまごまよねーず おさつすてぃっく　くだもの	ぶたにく あぶらあげ、みそ ちくわ	ゆでうどん さつまいも	たまねぎ、にんじん しめじ、はくさい あおのり、くだもの	ぎゅうにゅう こーんふれーく	みるくここあ にしょくぜりー
27	金	びーふかれーらいす はむとやさいのあまずさらだ ふるーつよーぐると　もずくかきたまじる	ぎゅうにく ろーすはむ よーぐると	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり りんご、くだもの	ぎゅうにゅう かるしうむ うえはーす	すきむみるく まかろにきなこ
28	土	ごもくあんかけちゃんぽん しゅうまい くだもの　きゅうりのごまあえ	ぶたにく かまぼこ、えび しゅうまい	ゆでちゃんぽんめん	たまねぎ、にんじん きゃべつ、もやし しいたけ、くだもの	とうにゅう たまごぼーろ	ぎゅうにゅう やさいすなっく
30	月	ごはん　むらくもじる にくじゃが　くだもの なむるふうにびたし　なっとうのりあえ	ぎゅうにく あぶらあげ たまご	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん しらたき、もやし、きゅうり ちんげんさい、くだもの	ぎゅうにゅう ばなな	すきむみるく ぴざとーすと
31	火	むぎごはん　さつまじる　ふのたまごとじ しゃけのかわりさいきょうやき きりぼしだいこんいために　くだもの	しゃけ、みそ あぶらあげ とりにく、とうふ	こめ、むぎ さつまいも	きりぼしだいこん、にんじん こまつな、だいこん ごぼう、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう びすこ	ぎゅうにゅう どうぶつびすけっと

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。
熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

8月の予定献立表

ひしのみこどもえん（2号）

ひにち	ようび	きゅうしょく こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとからだのなかでのはたらき【あか】ち・にく・ほねをつくる	【きいろ】ねつやちからとなる	【みどり】からだのちょうしをととのえる	おやつ
2	月	ごはん　もずくのかきたまじる みーとぼーるのけちゃっぷに しーふーどさらだ　くだもの	にくだんご えび、かにかま たまご	こめ	たまねぎ、にんじん ぴーまん、きゃべつ、きゅうり こーん、もずく、くだもの	すきむみるく くりーむぱん
3	火	むぎごはん　とうふとわかめのみそしる しろみざかなのたまごまよねーず やさいそてー　くだもの	しろみざかな、たまご、こなちーず とうふ、わかめ、ふ、みそ そーせーじ	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん きゃべつ、こーん ねぎ、くだもの	すきむみるく みたらしだんご
4	水	しょくぱん　ぽてとすーぷ　ぎゅうにゅう とりのからあげ　ばなな きゃべつときゅうりのごまさらだ	とりにく、べーこん わかめ ぎゅうにゅう	しょくぱん じゃがいも	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり こーん、ねぎ、ばなな	やさいじゅーす わかめのりおにぎり
5	木	むぎごはん　のっぺいじる さばのみそやき かいそうさらだ　くだもの	さば、みそ とりにく、べーこん わかめ	こめ、むぎ さといも	きゅうり、にんじん、もやし れたす、だいこん、ごぼう こんにゃく、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう えびせん
6	金	はくさいあんかけごはん　くだもの ゆでだいずとこんぶのにもの こまつなとあぶらあげのみそしる	ぶたひきにく だいず あぶらあげ、みそ	こめ	はくさい、たまねぎ、にんじん しいたけ、こんぶ、ねぎ こまつな、えのき、くだもの	みるくここあ ふるーつぜりー
7	土	かれーうどん かにかまさらだ ふるーつよーぐると	ぶたにく かにかま、わかめ よーぐると	ゆでうどん	たまねぎ、にんじん ほうれんそう きゅうり、くだもの	ぎゅうにゅう ばーむくーへん
9	月	ふりかえきゅうじつ（やまのひ）				
10	火	むぎごはん　ちんげんさいとえのきのすましじる さわらのみそこーんまよねーずやき はるさめそてー　くだもの	さわら、みそ、こなちーず ぶたにく	こめ、むぎ はるさめ	たまねぎ、あおのり、にんじん もやし、にら、こーん ちんげんさい、えのき、くだもの	あいすくりーむ びすけっと
11	水	ろーるぱん　ぎゅうにゅう　ばなな ようふうえびいりあつやきたまご れたすとまとちーずのさらだ　はむのこんそめすーぷ	たまご、とりひきにく えび、ろーすはむ ちーず、ぎゅうにゅう	ろーるぱん	たまねぎ、にんじん れたす、とまと、ねぎ きゅうり、ばなな	やさいじゅーす きなこおにぎり
12	木	むぎごはん　じゃーまんぽてと しろみざかなのまりねふう ぶたじる　くだもの	しろみざかな べーこん ぶたにく、みそ、あつあげ	こめ、むぎ じゃがいも さつまいも、さといも	たまねぎ、にんじん こんにゃく、ねぎ、ぴーまん だいこん、ごぼう、くだもの	すきむみるく ふるーちぇ
13	金	ぎゅうどん　くだもの きゅうりのごまあえ えのきとうふのすましじる	ぎゅうにく かまぼこ とうふ	こめ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ きゅうり、きゃべつ えのき、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう おにぎりせんべい
14	土	やきそば わかめのがらすーぷ くだもの	ぶたにく かつおぶし	やきそば	たまねぎ、にんじん きゃべつ、もやし わかめ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう さっぽろぽてと ばーべきゅー
16	月	ごはん　あいしょうじる ちーずいりちきんばーぐ こまつなのいそあえ　くだもの	とりひきにく、ちーず しーちきん、のり べーこん、みそ、ぎゅうにゅう	こめ はるさめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん こまつな、えのきだけ ねぎ、くだもの	すきむみるく きなこさんど
17	火	むぎごはん　けんちんじる しゃけのてりやき ひじきいために　くだもの	しゃけ、ひじき あぶらあげ、だいず ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ さといも	たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう げんじぱい
18	水	しょくぱん　ぎゅうにゅう たんどりーちきん　もやしすーぷ えびいりわふうさらだ　ばなな	とりにく、べーこん ぎゅうにゅう えび、ちくわ、よーぐると	しょくぱん	れたす、きゅうり こーん、もやし、ねぎ にんじん、くだもの	やさいじゅーす のりたまおにぎり
19	木	むぎごはん　ごぼうとあつあげのみそしる しろみざかなのかおりあげ もやしのちゅうかふうあえ　くだもの	しろみざかな きんしたまご とりにく、みそ、あつあげ	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり ごぼう、ねぎ、くだもの	すきむみるく ふるーつぽんち
20	金	やきにくどん　くだもの とまととわかめのあまずさらだ とうがんのおすいもの	ぎゅうにく わかめ、ちりめんじゃこ とりにく	こめ	たまねぎ、にんじん、ばぶりか ぴーまん、とまと、みかんかん とうがん、ねぎ、くだもの	すきむみるく ちーずいりむしけーき
21	土	じゃーじゃーめん きゃべつさらだ ふるーつよーぐると	ぶたにく ろーすはむ よーぐると	らーめん	たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり ねぎ、こーん、くだもの	ぎゅうにゅう ばたーくっきー
23	月	ごはん　たまねぎとあぶらあげのみそしる とりにくのちーずやき れんこんのさらだ　くだもの	とりにく、ちーず あぶらあげ、みそ	こめ	たまねぎ、にんじん、れんこん こんにゃく、こーん、きゅうり わかめ、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう じゃむまーがりんさんど
24	火	むぎごはん　きゃべつのがらすーぷ えびのとまとそーすかけ ませどあんさらだ　くだもの	えび、ちーず ろーすはむ だいず	こめ、むぎ じゃがいも	たまねぎ、にんじん ぴーまん、こーん、きゅうり きゃべつ、ねぎ、くだもの	すきむみるく びすこ
25	水	ろーるぱん　べーこんのこんそめすーぷ かぼちゃぐらたん　ばなな ぶたしゃぶさらだ　ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう べーこん	ろーるぱん	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、きゅうり、れたす こーん、ねぎ、ばなな	やさいじゅーす ちゅうかおこわ
26	木	みそにこみうどん ちくわのてんぷら おさつすてぃっく　くだもの	ぶたにく あぶらあげ、みそ ちくわ	ゆでうどん さつまいも	たまねぎ、にんじん しめじ、はくさい あおのり、くだもの	みるくここあ にしょくぜりー
27	金	びーふかれーらいす はむとやさいのあまずさらだ ふるーつよーぐると	ぎゅうにく ろーすはむ よーぐると	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり りんご、くだもの	すきむみるく まかろにきなこ
28	土	ごもくあんかけちゃんぽん しゅうまい くだもの	ぶたにく かまぼこ、えび しゅうまい	ゆでちゃんぽんめん	たまねぎ、にんじん きゃべつ、もやし しいたけ、くだもの	ぎゅうにゅう やさいすなっく
30	月	ごはん　むらくもじる にくじゃが　くだもの なむるふうにびたし	ぎゅうにく あぶらあげ たまご	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん しらたき、もやし、きゅうり ちんげんさい、くだもの	すきむみるく ぴざとーすと
31	火	むぎごはん　さつまじる しゃけのかわりさいきょうやき きりぼしだいこんいために　くだもの	しゃけ、みそ あぶらあげ とりにく、とうふ	こめ、むぎ さつまいも	きりぼしだいこん、にんじん こまつな、だいこん ごぼう、ねぎ、くだもの	ぎゅうにゅう とうふつびすけっと

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。
熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。