



# 令和3年度8月献立表



月		火		水		木		金		土	
2	かぼちゃの中華煮 夏野菜の甘酢和え チーズ 夏野菜のみそ汁	3	あじフライ コロコロサラダ ミニトマト 春雨の梅風味スープ	4	タンドリーチキン なべしぎ きゅうり漬け すまし汁	5	じゃが芋の チーズ焼き カラフルじゃこピーマン トマト 冬瓜のスープ・パン	6	鶏肉のさっぱり煮 ひじきのサラダ パスタスープ くだもの	7	冷やし中華 ゆで豆 果物 牛乳
9	振替休日	10	魚のトマトホイル焼き 夏野菜のマリネ チーズ ビーフンカレー汁	11	おからの落とし揚げ だし トマト もずくスープ	12	(料理会) 夏野菜ピザ 枝豆サラダ ミネストローネ くだもの	13	チンジャオロース 小魚サラダ トマト わかめのみそ汁	14	盆休み
16	盆休み	17	フィッシュボール バンサンスー わかめスープ くだもの	18	ポークビーンズ 中華和え レタスと卵のスープ チーズ	19	(OB会) 夏野菜カレー きゅうりスティック フルーツポンチ チーズ	20	弁当の日	21	冷やしサラダうどん さつまいもサラダ 果物 牛乳
23	肉豆腐 野菜のレモン和え チーズ ふんわり卵スープ	24	ししゃもの エスカベッシュ なすのみそ炒め ミニトマト じゃがたまスープ	25	夏野菜のかき揚げ 春雨サラダ ミニトマト そうめん汁	26	夏祭りバイキング (お楽しみメニュー)	27	鶏肉のさっぱり焼き ねばねば和え かぼちゃのごま炊き なすのみそ汁	28	五目ビーフン ヨーグルトサラダ ゆで卵 牛乳
30	トマトとなすのカレー ごぼうサラダ しおっぺキャベツ くだもの	31	魚の竜田揚げ かぼちゃのマヨ焼き 夏野菜の カレー風味酢の物 みそ汁								

### ～夏バテ防止の食材で元気に過ごそう！～

豚肉…たんぱく質と、疲労軽減作用のあるビタミンB1が豊富。  
枝豆…体の水分量を調整するカリウムが豊富。  
夏野菜…トマトやオクラ、ゴーヤなど栄養価が高い。  
大豆製品…ミネラルが肉より多いので積極的に摂りたい食材。

### ～料理会を再開します～

今月より、衛生面と安全面を徹底して行います。爪のチェックや、髪の毛の長いお子さんはヘアゴムでまとめるなど、ご協力をお願いします。体調不良の場合は料理会には参加できませんので、ご了承ください。



### さくら組さん、日帰りキャンプ楽しみました！

お宅訪問や晩ごはんの食料の調達にきゅうり漬け作り、夜にはゲームや花火とイベント盛り沢山の日帰りキャンプでした。またひとつ、素敵な思い出ができました(\*^-^\*)



### キリトリ

月 日(9時～11時)の保育士を希望します  
組 保護者名