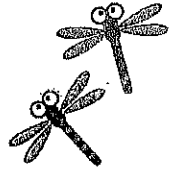
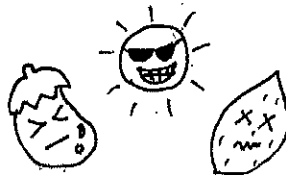


*はセンター調理、○は園での調理です。

月	2	30	火	3	17	水	4	18	木	5	19	金	6	20	土	7	21		
*ハンバーグ	鶏肉 豚肉 トマト 塩	玉ねぎ 砂糖 にんにく 生姜	*さんまおかか煮	さんま 砂糖 かつお節 だし(かつお・昆布)	しょう油 みりん	○キーマカレー	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 油 かレールウ(牛・小麦含む)	なす ピーマン トマト缶 カレー粉	*さば味噌煮	さば かつおだし しょう油	生姜 砂糖 味噌	*麻婆豆腐	豚ミンチ たけのこ にんにく 人参 しょう油	豆腐 味噌 生姜 砂糖 ねぎ 片栗粉	○五目かきたまうどん	冷凍うどん 玉ねぎ ちくわ 卵 しょう油 だし(かつお・昆布)	豚肉 人参 白菜 砂糖 だし(かつお)		
*ナポリタン	スパゲティ ベーコン グリーンピース	玉ねぎ 油 ケチャップ 砂糖	*塩こうじ炒め	三度豆 えのき 砂糖 塩こうじ	豚肉 人参 しょう油 油	○コロコロサラダ	じゃが芋 きゅうり ささみ 甘酢 オリーブ油	パプリカ キャベツ コーン缶 塩	*高野豆腐含め煮	高野豆腐 絹さや 砂糖	人参 かつおだし しょう油	*豆腐ナゲット	豆腐 魚肉すり身 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 豆乳 塩 油	○きゅうりごま酢和え	きゅうり もやし だし(かつお・昆布) しょう油	わかめ 炒りごま だし(かつお) 甘酢		
○ブロッコリーサラダ	ブロッコリー パプリカ 甘酢	玉ねぎ オリーブ油	○さつま芋レモン煮	さつま芋 砂糖	レモン 塩	★スプーン 持参してください	○味噌汁	豆腐 人参 しょう油 だし(かつお・昆布)	*春雨スープ	春雨 人参 にら	玉ねぎ きくらげ 鶏がらだし	○なすの中華風炒め	なす パプリカ オイスターソース みりん	乾燥しいたけ しょう油	○春雨スープ	玉ねぎ きくらげ 鶏がらだし	○春雨スープ	春雨 人参 にら	
○コンスープ	ホールコーン クリームコーン コンスープの素 パセリ	豆乳 塩	○豆乳味噌汁	玉ねぎ 大豆 人参 だし(かつお・昆布)	豆乳 豆腐 しょう油 味噌														
○マカロニあべかわ	マカロニ きな粉	砂糖	*バナナ	バナナ	焼きたまご	*災害用ビスケット	牛乳	○ピザトースト	食パン ピーマン ウインナー	チーズ 玉ねぎ ケチャップ	○さつま芋ケーキ	ホットケーキMIX さつま芋 黒ゴマ 無塩バター 卵 牛乳	*まがりせんべい	牛乳					
*カツオブライ	カツオ パン粉	小麦粉 塩 油	*しぐれ煮	牛肉 玉ねぎ 人参 生姜 かつおだし	こんにやく 三度豆 しょう油	○チキンカレー	鶏肉 人参 カレー粉 無塩ケチャップ しめじ かレールウ(牛・小麦含む)	玉ねぎ さつま芋 油	*鮭の照り煮	鮭 砂糖 しょう油	かつおだし 片栗粉	*水菜煮付け	鶏肉 昆布 生薬 小麦粉	塩 かつおエキス にんにく 油	○きつね丼	油揚げ にら しめじ だし(かつお・昆布) みりん 白米	玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖		
*あらめ放いたん	あらめ 人参 しょう油	油揚げ 砂糖 かつおだし	*ちくわ磯部天ぷら	ちくわ(たら・ぐち・塩 砂糖・油) 天ぷら粉 あおさ	小麦粉 油	○マカロニサラダ	マカロニ 玉ねぎ きゅうり 甘酢 豆乳 炒りごま	ツナ缶 ほうれん草 トマト こめ油 しょう油	*大根そぼろ煮	大根 人参 かつおだし しょう油	三度豆 鶏ミンチ 砂糖 片栗粉	*ひじき餃子	水菜 油揚げ 砂糖	人参 かつおだし しょう油	○味噌汁	豆腐 玉ねぎ だし(かつお・昆布)	切干大根 しょう油 味噌		
○小松菜ねばねば和え	小松菜 カニカマ 甘酢 だし(かつお・昆布)	オクラ しょう油	○南瓜塩バターきんぴら	南瓜 バター 砂糖	ピーマン 塩 黒ゴマ	★スプーン 持参してください	○ほうれん草味噌和え	ほうれん草 海苔 しょう油 だし(かつお・昆布)	○けんちん汁	鶏肉 人参 豆腐 しょう油 だし(かつお・昆布)	里芋 しめじ ねぎ 塩	*冬瓜スープ	冬瓜 人参 レタス 鶏がらだし	キャベツ にら 豚脂 しょう油	玉ねぎ 鶏肉 小麦粉 ごま油	ひじき	○冬瓜スープ	冬瓜 人参 レタス 鶏がらだし	玉ねぎ ベーコン しょう油
○豚汁	豚肉 ごぼう こんにやく ごうじ味噌 だし(かつお・昆布)	大根 人参 ねぎ	○味噌汁	なす 人参 ごうじ味噌 だし(かつお・昆布)	玉ねぎ 油揚げ														
○レーズンスコーン	ホットケーキMIX レーズン	牛乳 無塩バター	*製	災害用ビスコ	牛乳	○ルヴァンマッシュマロサンド	ルヴァン マッシュマロ	牛乳	○チヂミ	お好みMIX 豚ミンチ ごま油	にら キャベツ しょう油 砂糖	○南瓜クリームサンド	南瓜 牛乳	砂糖 食パン	牛乳	○ムーンライト	牛乳		



28日
らいおん組
一日のくらし協力日



夏バテ対策していますか?

今年の夏は猛暑日が多く、身体が疲れやすくなっています。
そこで夏バテ対策で心がけることをご紹介します☆

- ① しっかり水分補給を合する(※のどが乾いたと感じる時では遅いですヨ!)
- ② バランスの良い食事をする(たんぱく質、ビタミンB1が豊富な豚肉がおすすめてです!)
- ③ 早寝、早起きをして生活リズムを整える。
- ④ 軽い運動をする(有酸素運動、ウォーキングなど20分~30分が理想です!)
- ⑤ エアコンの温度を調節し、室温管理に気を付ける。

疲労回復メニュー 9日(月)のメニューです!

☆小松菜ねばねば和え☆

- 材料(大人2人子供も2人分)
- ・小松菜 1束、オクラ 5本
 - ・カニカマ 3本 ← 園では蒸して使用しています!
 - ・A) 甘酢、出汁各大匙、しょう油小匙

<作り方>

- ① 小松菜はよく洗い、熱湯でさっと茹でて2cm位の長さに切り、水気を絞る。
- ② オクラも下処理をして茹でて、厚さ5mmに切り分けておく。
- ③ カニカマをほぐし、①②と一緒にボウルに入れ、A)を混ぜ合わせて完成。
- ・カニカマをツナ缶に変えてもおいしいよ♡