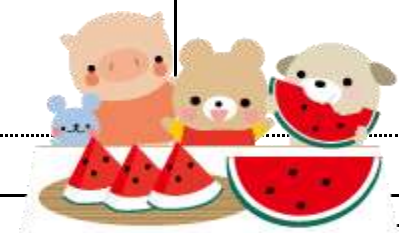




月	火	水	木	金	土
2021. 08. 02	2021. 08. 03	2021. 08. 04	2021. 08. 05	2021. 08. 06	2021. 08. 07
ごはん 味噌汁（もずく・えのき） 魚のハーブムニエル ワカメとちくわのきんぴら ほうれん草の胡麻和え 大学芋 レーズン	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 鶏肉の梅味噌煮 人参とピーマンのきんぴら 果物 大豆チーズ焼き きゅうりスティック	梅おかかごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう） 魚の塩麹焼き ひじきの煮物 蒸し豆ベーコン バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁（ブロッコリー・玉ねぎ・ごま） 魚のしょうが煮 ブロッコリーと人参のごま和え わかめ納豆 玄米ゴマせんべい 果物	ごはん *ぶっかけそうめん 魚の醤油麹焼き ちくわの磯辺焼き トマト ウインナーとトクの甘辛炒め ちりめんじゃこ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021. 08. 09	2021. 08. 10	2021. 08. 11	2021. 08. 12	2021. 08. 13	2021. 08. 14
休園日	ごはん 味噌汁（大根・油揚げ・わかめ） 豚肉とれんこん梅蒸し かぼちゃと豆のサガ しらす 米粉バナナケーキ	ごはん 味噌汁（白菜・えのき・ごま） 魚の昆布蒸し 切り干し大根ツナポンサラダ おくら納豆 ぶどうゼリー 玄米ぼん煎餅	ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） 魚のソテー味噌ソース さつま芋おから煮 トマト ドライフルーツヨーグルト	赤しそふりかけごはん 味噌汁（豆腐・あおさ） 鶏のさっぱり煮 大豆のカレー炒め とうもろこし 蓮根とチーズのかさね焼き レーズン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2021. 08. 16	2021. 08. 17	2021. 08. 18	2021. 08. 19	2021. 08. 20	2021. 08. 21
ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） ゴーヤチャンプル 刻み昆布の煮物 トマト 水ようかん 果物	ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚の照り焼き じゃが芋人参のきんぴら ほうれん草おひたし 鯖の味噌煮 ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごぼう） 鶏肉のおろし煮 エリンギ青のり炒め モロヘイヤ納豆 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	白菜丼 味噌汁（じゃが芋・わかめ） ピーマンツナ炒め じゃが芋ベーコン きな粉ヨーグルト	梅おかかごはん 味噌汁（なす・キャベツ） 和風ハンバーグ キャベツとじゃこ煮 トマト サラダチキン きゅうりスティック	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021. 08. 23	2021. 08. 24	2021. 08. 25	2021. 08. 26	2021. 08. 27	2021. 08. 28
ごはん ザワークラウトスープ 魚の煮つけ 高野豆腐のツナそぼろ ブロッコリー・醤油麹胡麻和え みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごぼう） カレー肉豆腐 焼きなす醤油麹添え しらす海苔納豆 ウインナーとザワークラウト炒め 果物	ツナ大豆ごはん 味噌汁（玉ねぎ・あおさ） ソーセージコロコロソテー スティック野菜 豆乳寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁（さつま芋・厚揚げ・ごま） 魚と野菜塩麹蒸し ちくぜんに おくら梅かつお節和え 胡麻クッキー ブルーベリー	ごはん わかめとコーンのスープ 魚のカレームニエル 大豆の甘辛揚げ焼き ミックスジュース りんご入り芋きんとん ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 焼塩せんべい ちりめんじゃこ
2021. 08. 30	2021. 08. 31				
梅おかかごはん 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） 魚の塩麹トマトソース 大豆の醤油炒め もずくときゅうりの酢の物 ヨーグルトフルーツ寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） マーボー豆腐 しらす入り粉ふき芋 ブロッコリー・醤油麹胡麻和え ニラと人参の焼うどん 果物				



<今月の予定> 8/6（金） お料理の日「*ぶっかけそうめん」

コーン、ツナ、トマト、おくらの具材を、自分たちでそうめんの上にトッピングして作ります。

8/13（金） 食育「とうもろこし」 旬のとうもろこしの栄養についてお話します。

8/27（金） 夏祭りで、ミキサーでミックスジュースを作ります。みんなで午前中にいただきます。