

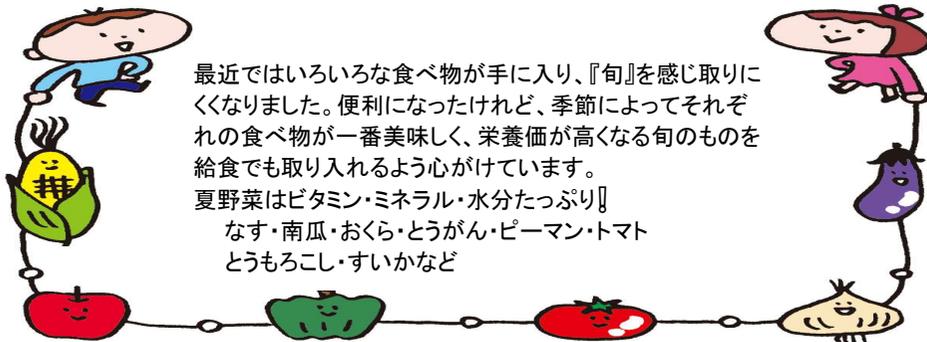
8月のメニュー

令和 3年

たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	
2	月	こんだて	キーマカレー スティック野菜 卵スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン トマト 人参 きゅうり マヨネーズ 卵 わかめ 長葱
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
3	火	こんだて	ごはん みそじゃが 酢の物 すまし汁 りんご	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん みそ きゅうり ちくわ わかめ 木綿豆腐 大根
		おやつ	ぶどうゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	ぶどうジュース 寒天 砂糖
4	水	こんだて	パン チキングラタン ひじき炒め スープ パナナ	ロールパン 鶏肉 玉葱 マカロニ 小麦粉 牛乳 粉チーズ フロッキー 人参 ひじき えのき わかめ
		おやつ	ごはんの落とし焼き 牛乳	ごはん 卵 小松菜 しらす 白いりごま かつお節 ごま油
5	木	こんだて	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 長葱 ニラ 玉葱 人参 みそ ごま油 春雨 きゅうり みかん ごま油 ハム 長葱 白いりごま
		おやつ	パンプディング 牛乳	ロールパン ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖
6	金	こんだて	ごはん かじきの竜田揚げ ねばねば和え みそ汁 すいか	かじき 片栗粉 ひきわり納豆 人参 小松菜 もやし マヨネーズ なす 長葱
		おやつ	トマトゼリー 牛乳	トマト缶 砂糖 寒天 りんごジュース
7	土	こんだて	焼きそば 小魚大豆 スープ パナナ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ソース しらす 大豆水煮 いんげん 白いりごま 卵 わかめ 長葱
		おやつ	カステラ 牛乳	

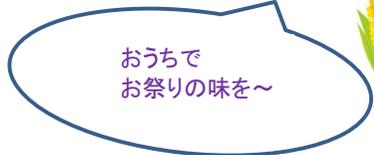
日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	
9	月	こんだて	振替休日	
		おやつ		
10	火	こんだて	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ みそ汁 りんご	鶏むね肉 小麦粉 にんにく マーマレード じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 南瓜 長葱
		おやつ	豆腐のガトーショコラ 牛乳	豆腐 豆乳 砂糖 油 小麦粉 ココア ベーキングパウダー
11	水	こんだて	スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ オレンジ	スパゲティ 人参 玉葱 ビーマン しめじ ウインナー ケチャップ ソース 粉チーズ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 卵 わかめ 長葱
		おやつ	ゆでとうもろこし 鉄カルウエハース 牛乳	とうもろこし
12	木	こんだて	高野豆腐の そぼろごはん きゅうりの梅肉和え みそ汁 パナナ	豚ひき肉 しょうが 人参 高野豆腐 きゅうり キャベツ かつお節 じゃが芋 油揚げ
		おやつ	きな粉蒸しパン 牛乳	きな粉 ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖
13	金	こんだて	ごはん 鮭のパン粉焼き おくら納豆 すまし汁 オレンジ	鮭 マヨネーズ パン粉 粉チーズ おくら きゅうり 大根 ひきわり納豆 かつお節 玉葱 ほうれん草
		おやつ	コーンラーメン 牛乳	中華めん 豚肉 人参 キャベツ コーン ごま油
14	土	こんだて	親子丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 パナナ	鶏もも肉 卵 玉葱 人参 白滝 きゅうり 塩昆布 じゃが芋 油揚げ
		おやつ	ビスコ 牛乳	



最近ではいろいろな食べ物が手に入り、『旬』を感じ取りにくくなりました。便利になったけれど、季節によってそれぞれの食べ物が一番美味しく、栄養価が高くなる旬のものを給食でも取り入れるよう心がけています。
夏野菜はビタミン・ミネラル・水分たっぷり！
なす・南瓜・おくら・とうがんとピーマン・トマト
とうもろこし・すいかなど

簡単焼きとうもろこし♪

- とうもろこし 2本
- ☆しょうゆ 大1
- ☆砂糖 大1/2
- ☆みりん 大1/2
- 有塩バター 10g



- ①とうもろこしは皮をむき、洗って1本ごとにラップで包む
- ②500wで3分、ひっくり返して3分レンジにかける
- ③粗熱が取れたらラップをはずす
- ④フライパンにバターを熱し、とうもろこしを中火で焼く
- ⑤ほんのり焼き色がついたら、あらかじめ混ぜ合わせた☆の材料を加えて、絡めながら転がす
- ⑥煮詰まったらできあがり

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
16	月	こんだて	キーマカレー スティック野菜 卵スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト 人参 きゅうり マヨネーズ 卵 わかめ 長葱	マカロニ きな粉 砂糖	24	火	こんだて	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ポテトサラダ みそ汁 りんご	鶏むね肉 小麦粉 にんにく マーマレード じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 南瓜 長葱	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	豆腐のガトーショコラ 牛乳				豆腐 豆乳 砂糖 油 小麦粉 ココア ベーキングパウダー			
17	火	こんだて	ごはん みそじゃが 酢の物 すまし汁 りんご	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん みそ きゅうり ちくわ わかめ 木綿豆腐 大根	ぶどうジュース 寒天 砂糖	25	水	こんだて	スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ オレンジ	スパゲティ 人参 玉葱 ピーマン しめじ ウインナー ケチャップ ソース 粉チーズ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 卵 わかめ 長葱	
		おやつ	ぶどうゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	ゆでとうもろこし 鉄カルウエハース 牛乳							
18	水	こんだて	パン チキングラタン ひじき炒め スープ バナナ	ロールパン 鶏肉 玉葱 マカロニ 小麦粉 牛乳 粉チーズ フロッキー 人参 ひじき えのき わかめ	ごはん 卵 小松菜 しらす 白いりごま かつお節 ごま油	26	木	こんだて	高野豆腐の そぼろごはん きゅうりの梅肉和え みそ汁 バナナ	豚ひき肉 しょうが 人参 高野豆腐 きゅうり キャベツ かつお節 じゃが芋 油揚げ	
		おやつ	ごはんの落とし焼き 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳				きな粉 ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖			
19	木	こんだて	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 長葱 ニラ 玉葱 人参 みそ ごま油 春雨 きゅうり みかん ごま油 ハム 長葱 白いりごま	ロールパン ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖	27	金	こんだて	ごはん 鮭のパン粉焼き おくら納豆 すまし汁 オレンジ	鮭 マヨネーズ パン粉 粉チーズ おくら きゅうり 大根 ひきわり納豆 かつお節 玉葱 ほうれん草	
		おやつ	パンプディング 牛乳	コーンラーメン 牛乳				中華めん 豚肉 人参 キャベツ コーン ごま油			
20	金	こんだて	ごはん かじきの竜田揚げ ねばねば和え みそ汁 すいか	かじき 片栗粉 ひきわり納豆 人参 小松菜 もやし マヨネーズ なす 長葱	トマト缶 砂糖 寒天 りんごジュース	28	土	こんだて	親子丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 バナナ	鶏もも肉 卵 玉葱 人参 白滝 きゅうり 塩昆布 じゃが芋 油揚げ	
		おやつ	トマトゼリー 牛乳	ビスコ 牛乳							
21	土	こんだて	焼きそば 小魚大豆 スープ バナナ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ソース しらす 大豆水煮 いんげん 白いりごま 卵 わかめ 長葱	マカロニ きな粉 砂糖	30	月	こんだて	キーマカレー スティック野菜 卵スープ オレンジ	豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト 人参 きゅうり マヨネーズ 卵 わかめ 長葱	
		おやつ	カステラ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳							
23	月	こんだて	ハヤシライス ごま和え マカロニスープ オレンジ	豚肉 玉葱 エリンギ 小松菜 人参 白すりごま マカロニ 玉葱 人参	ぶどうジュース 寒天 砂糖	31	火	こんだて	ごはん みそじゃが 酢の物 すまし汁 りんご	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん みそ きゅうり ちくわ わかめ 木綿豆腐 大根	
		おやつ	揚げせんべい 煮干し 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳 鉄カルウエハース							