

# 8月のこんだて

毎日とても気温が高い日が続いています。  
1日3食欠かさずとって、睡眠と水分もたっぷりとって、暑さに  
負けず元気に過ごしましょう。

| 日   | しゅしょく                | てんかぶつ | しゅさい             | ふくさい                | おしる            | デザート            |
|-----|----------------------|-------|------------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 3月  | プレーンパン               |       | コロッケ             | ポイルやさい              | やさいスープ         |                 |
| 4火  | ごはん                  |       | さけのてりやき          | こまつなの<br>ごまドレッシングあえ | たまねぎのみそしる      |                 |
| 5水  | プレーンパン               |       | ポークビーンズ          | やさいのソテー             |                | オレンジ            |
| 6木  | ごはん                  |       | にくとやさいの<br>うまに   | いろどりやさいの<br>おひたし    |                | すいか             |
| 7金  | ごはん                  |       | とりにくのレモンに        | おかかあえ               | そうめんじる         |                 |
| 10月 | プレーンパン               |       | ミートスパゲティ         | ツナサラダ               |                | フルーツボンチ         |
| 12水 | ドライカレー               |       |                  | パセリポテト              |                | みかんクレープ         |
| 13木 | ★きぼうほいくのため、おべんとうじさん★ |       |                  |                     |                |                 |
| 14金 | ★きぼうほいくのため、おべんとうじさん★ |       |                  |                     |                |                 |
| 17月 | プレーンパン               |       | ぶたにくのトマトに        | ハンサンスー              |                | とうにゅうプリン<br>タルト |
| 18火 | ごはん                  |       | さわらのしおやき         | やさいのごまあえ            | わかめのみそしる       |                 |
| 19水 | ごはん                  |       | なすいり<br>まーぼーどうふ  | こまつなの<br>ごまドレッシングあえ |                | みかんゼリー          |
| 20木 | ごはん                  |       | しろみざかなの<br>さらさあげ | ひじきサラダ              | やさいのみそしる       |                 |
| 21金 | ごはん                  |       | にくじゃが            | キャベツの<br>ごまあえ       |                | バナナ             |
| 24月 | ゆかりごはん               |       | さわらのしおやき         | ひじきのいりに             | じゃがいもの<br>みそしる |                 |
| 25火 | ハヤシライス               |       |                  | さんしょくやさいの<br>あえもの   |                | ヨーグルト           |
| 26水 | プレーンパン               |       | とりにくの<br>ガーリックやき | げんきになるサラダ           | マカロニスープ        | ももゼリー           |
| 27木 | ごはん                  |       | てづくりハンバーグ        | じゃこサラダ              | たまねぎのみそしる      |                 |
| 28金 | ゆかりごはん               |       | とりにくのからあげ        | わふうサラダ              | かきたまじる         | ぶどうゼリー          |
| 31月 | プレーンパン               |       | トマトとなすの<br>スパゲティ | フライドポテト             |                | とうにゅうプリン        |

※毎食、牛乳がつきます。

中 央 保 育 所