



令和5年 8月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	火	ハンバーグ ジャーマンポテト 枝豆 スープ オレンジ	ウエハース ジョア	ごはん なめたけ	白かりんとう 麦茶
2	水	たらのマヨネーズ焼き ビーフン さつまいも煮 みそ汁 キウイフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん 味付けのり	クッキー 麦茶
3	木	キッシュ マカロニサラダ かまぼこ スープ グレープフルーツ	薄皮まんじゅう 牛乳	ごはん ふりかけ	おととと 麦茶
4	金	誕生会 チキンライス えびフライ たこさんウインナーブロッコリーサラダ タ顔のスープ モロ	コーン菓子 フロースノーグルト	 ごはん	ビスコ 麦茶
5	土	かしわうどん おかか和え かき揚げ フルーツ	ビスケット パックジュース	塩せんべい 麦茶	白い風船 麦茶
7	月	カレーライス きゅうりの酢の物 福神漬け みそ汁 バナナ	クッキー 牛乳	ごはん トマト	野菜スナック 麦茶
8	火	八宝菜 中華サラダ 魚肉ソーセージ スープ オレンジ	ピザトースト 牛乳	ごはん 焼きかぼちゃ	パイ 麦茶
9	水	ほっけの塩焼 オクラのおかか和え チーズ みそ汁 キウイフルーツ	白い風船 牛乳	ごはん 肉そぼろ	白かりんとう 麦茶
10	木	鶏のマーメレード焼 大根サラダ アスパラソテー スープ すいか	とうもろこし 牛乳	ごはん ごましお	ビスケット 麦茶
11	金	山の日 			
12	土	ミートソースパゲティ 温野菜サラダ スープ フルーツ	揚げせんべい パックジュース	 ごはん	クッキー 麦茶

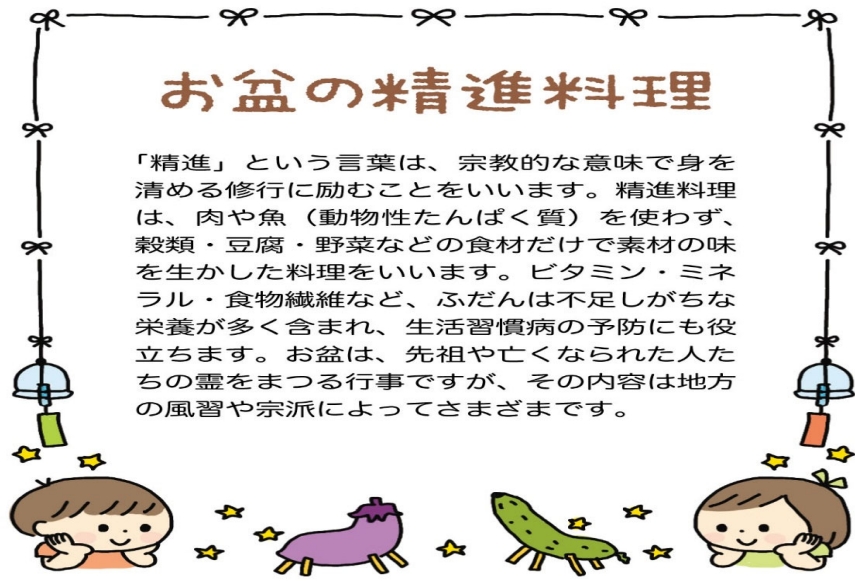
日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
14	月	お盆期間です			
15	火	登園する方は			
16	水	お弁当の用意をお願いします			
17	木	松風焼き きのごソテー かまぼこ そうめん汁 キウイフルーツ	ウエハース プリン	ごはん コーン	白かりんとう 麦茶
18	金	コロケ ナムル カリフラワー みそ汁 バナナ	塩せんべい 牛乳	ごはん 納豆	クッキー 麦茶
19	土	焼肉丼 かぶの浅漬け スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		白い風船 麦茶
21	月	ぶり大根 磯和え トマト みそ汁 バナナ	アメリカンドッグ 牛乳	ごはん 枝豆	おととと 麦茶
22	火	豚の生姜焼き 煮物 きゅうり漬け みそ汁 パイン缶	焼きおにぎり 牛乳	ごはん カリフラワー	ビスコ 麦茶
23	水	にら玉 麻婆春雨 スナックエンドウ 中華スープ キウイフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん なめたけ	パイ 麦茶
24	木	さばの照焼 大根サラダ チーズ みそ汁 グレープフルーツ	白い風船 牛乳	ごはん 煮豆	塩せんべい 麦茶
25	金	鶏のから揚げ 納豆和え かぼちゃ煮 みそ汁 オレンジ	クラッカー フルーツゼリー	ごはん 味付けのり	パイ 麦茶
26	土	焼きそば こふき芋 スープ フルーツ	ビスコ パックジュース		野菜スナック 麦茶
28	月	あじのごま焼 おから炒り ブロッコリー すまし汁 バナナ	いももち 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ウエハース 麦茶
29	火	ポークチャップ れんこんサラダ コーンソテー みそ汁 ミニゼリー	揚げせんべい 牛乳	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶
30	水	卵焼き ごま和え 枝豆 みそ汁 すいか	蒸しパン 牛乳	ごはん ウインナー	おととと 麦茶
31	木	ハヤシライス 春雨サラダ アスパラソテー スープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

4日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



8月生まれのおともだち

ばら組 なかしまえいとくん

たんぼぼ組 ぬまりまおとくん
いわまじんくん

ひよこ組 やまざきりなちゃん

