

8がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童		3歳未満児	
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	金	ほっけのみそ焼き みそ汁 きゅうりの酢の物 くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳
2	土	スパゲティーミートソース 枝豆 卵のスープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
4	月	鮭フライ みそ汁 おかかあえ くだもの	ごはん	牛乳 きなこクッキー	牛乳
5	火	フライドチキン マカロニスープ キャベツのサラダ くだもの	食パン	牛乳 ケチャップライス	牛乳
6	水	マーボー豆腐 みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 いももち	乳酸菌飲料
7	木	星のコロッケ みそ汁 プロッコリーのごまおかかあえ くだもの	わかめごはん	七タソーメン	牛乳
8	金	えのきつくね焼き みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 にんじんケーキ	牛乳
9	土	しょうゆラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
12	火	さばのごま照り焼き みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	ソフール	牛乳
13	水	カレー お茶 三色野菜あえ くだもの	カレーライス	牛乳 お菓子	乳酸菌飲料
14	木	豆腐のまさご揚げ みそ汁 竹輪ときゅうりのあえもの くだもの	ごはん	牛乳 お菓子	牛乳
15	金	松風焼き みそ汁 プロッコリーの中華あえ くだもの	ごはん	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳
16	土	肉そめん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
18	月	鶏肉のマーマレード焼き 青菜スープ スパゲティー添え くだもの	レーズンパン	お茶 おにぎり	牛乳
19	火	揚げたらのおろしかけ みそ汁 じゃが芋の炒め物 くだもの	ごはん	牛乳 米粉ケーキ	牛乳
20	水	ミートローフ コンソメスープ カラフルサラダ くだもの	黒パン	牛乳 シュガーラスク	牛乳
21	木	ほっけフライ みそ汁 キャベツの炒め物 くだもの	ごはん	牛乳 スイートポテト	乳酸菌飲料
22	金	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 ごま酢あえ くだもの	ごはん	牛乳 バナナマフィン	牛乳
23	土	やきそば 野菜スープ 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
25	月	鮭の塩焼き みそ汁 ジャーマンポテト くだもの	ごはん	牛乳 フレンチトースト	牛乳
26	火	タンドリーチキン コーンスープ 春雨サラダ くだもの	米粉パン	お茶 チャーハン	牛乳
27	水	厚焼き卵 五目みそ汁 プロッコリーのあえもの くだもの	ごはん	牛乳 きなこトースト	牛乳
28	木	かつ丼 みそ汁 なめたけあえ くだもの	おたんじょう会	牛乳 マシュマロクリスピード	乳酸菌飲料
29	金	かみなり豆腐 みそ汁 おかかあえ くだもの	ごはん	牛乳 お好み焼き	牛乳
30	土	カレーうどん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳

8月・9月はあさひかわ食育推進月間

野菜を食べよう

1日に必要な野菜は
350g以上

旭川ではたくさんの野菜が作られています。

特色は、少量・多品目です。

旭川産の野菜は市内のほとんどのスーパーや
小売店で買うことができます。旭川産の野菜
を探してみましょう！

みなさんは、毎日野菜を食べていますか？

野菜には、ビタミン・食物繊維・カリウムが
豊富に含まれており、高血圧や心疾患・脳血
管疾患などの病気の予防に役立ちます。

《野菜たっぷりポン酢ソース》材料 2人分

【材料】

トマト1/2個 きゅうり1/2本 玉葱1/4個 しその葉2~3枚
ポン酢しょうゆ大さじ3 サラダ油少々

【作り方】

- トマトは皮をむく。トマト、きゅうり、玉葱、しその葉を粗みじん切りにし、水気を切つておく。
- ポン酢しょうゆとサラダ油を混ぜ合わせ、水気が切れた野菜と合わせる。
※ゆでたお肉や焼いた魚にかけて食べると、さっぱりしていておいしいですよ！

栄養価 1人分

野菜摂取量89 g
エネルギー87 kcal
たんぱく質1.4 g
脂質5.9 g
食塩相当量2.1 g
カルシウム21 mg

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承下さい。