

# 夏休み児童クラブ 8月メニュー表



【 たくさん遊び、たっぷり休み、水分補給 】

夏本番です。熱中症に気を付けましょう！たくさん遊んだあとは、水分補給をしっかり行い、たっぷりの睡眠を取り身体を休めましょう。また、遊ぶ時は帽子を被ったり、暑い時間帯は避ける、室内ではクーラーを付けて温度管理をするなど対策をすると熱中症を予防できます。

8月1日(火)	肉団子の中華炒め バジルポテトチキン 二色野菜の玉子とじ コンニャクとごぼうのきんぴら	8月9日(水)	牛肉とキャベツの炒め物 ツナじゃがバター 白菜のおかかポン酢和え れんこんと人参の甘露煮	8月21日(月)	えびカツ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 麩と野菜の煮物 四色なます	8月29日(火)	アジのカレー焼 ポテトサラダ 人参のきな粉和え 白菜と挽肉のとろみ煮
8月2日(水)	治部風煮物 マカロニとツナの和風炒め 昆布の佃煮 キャベツの白ドレ和え	8月10日(木)	まぐろカツ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物 きんぴら	8月22日(火)	鶏肉と野菜の甘酢炒め コンニャクとごぼうのきんぴら 五色煮豆 青梗菜の中華和え	8月30日(水)	豚丼 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつまいと鶏肉のごま味噌絡め
8月3日(木)	親子丼 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツのピーナッツ和え	8月11日(金)	ポークジンジャー 春雨と鶏肉の煮物 塩枝豆 大根とひじきの煮物	8月23日(水)	あぶらかれいみりん焼 なすの中華風南蛮漬け キャベツの麻婆あんかけ ソーセージのマッシュサラダ	8月31日(木)	照焼チキン きんぴられんこん コールスローサラダ マカロニトマト炒め
8月4日(金)	鶏のちゃんちゃん焼き 人参とコーンのツナマヨ和え マカロニのペペロン炒め 一夜漬	8月16日(水)	花野菜と鶏肉のバジル炒め きんぴられんこん 高野豆腐の卵とじ 若芽と春雨のサラダ	8月24日(木)	中華丼 里芋のきぼろ煮 若芽とパインの酢の物		
8月7日(月)	ブリのごま醤油焼 白菜のとろみ煮 大根と竹輪の煮物 キャベツサラダ	8月17日(木)	麻婆豆腐 野菜の味噌煮込み キャベツの土佐煮 インゲンのごま和え	8月25日(金)	白身フライ パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮 切干大根煮		
8月8日(火)	和風から揚げ 金時豆煮 豚肉のチリソース炒め コーンと挽肉の炒め物	8月18日(金)	鶏肉のマーマレード煮 スパソテー カリフラワーとウィンナーのカレー煮 野菜炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮	8月28日(月)	夏野菜カレー 竹輪の辛子炒め 若芽のごま酢和え		