

8月の予定献立表

発行日:令和2年7月31日

月

火

水

木

金

土

午前おやつ						1	お茶・せんべい					
昼食							シチューライス キャベツとりんごのサラダ 野菜ジュース					
午後おやつ							お茶・たい焼き					
午前おやつ	3	お茶・ビスコ	4	お茶・せんべい	5	お茶・ウエハース	6	お茶・クラッカー	7	お茶・ウエハース	10	お茶・せんべい
昼食	ごはん すまし汁 なすと豚肉の炒め物 トマトサラダ メロン		ごはん すまし汁 さかなのパン粉焼き ひじき入りポテトサラダ スイカ		じゃじゃ麺 中華スープ 五目煮豆		ロールパン キャベツのスープ レバーバーグ きゅうりとコーンのサラダ バナナ		ごはん 玉ねぎみそ汁 鮭のムニエル かぼちゃサラダ・枝豆		ハヤシライス チキンサラダ 野菜ジュース	
午後おやつ	牛乳・チーズホットケーキ		牛乳・ジャムサンド		スキムミルク・いりこ わかめおにぎり		牛乳・五平もち		牛乳・きな粉さつま芋		牛乳・ビスケット	
午前おやつ	10		11	お茶・ビスコ	12	お茶・ウエハース	13	お茶・せんべい	14	お茶・せんべい	15	お茶・せんべい
昼食	山の日		ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ぎょうざ 華風サラダ		チキンカレー 大豆のころころサラダ フルーツヨーグルト		お弁当の日		お弁当の日		お弁当の日	
午後おやつ			牛乳・フルーツポンチ		お茶・きな粉マカロニ		野菜ジュース・クッキー		野菜ジュース・サブレ		野菜ジュース・ビスケット	
午前のおやつ	17	お茶・クラッカー	18	お茶・せんべい	19	お茶・せんべい	20	お茶・ウエハース	21	お茶・ブルー	22	牛乳・せんべい
昼食	【お誕生会】 ツナサンド 野菜のスープ タンドリーチキン お花畑サラダ フルーツポンチ		ごはん もずくスープ さかなと野菜の甘酢煮 人参しりしり		【食育の日】 食パン ヨーギキ オリヴィエサラダ りんご		焼きうどん 厚揚げと小松菜の卵とじ 野菜ジュース		ごはん はるさめスープ さかなのレモン漬け キャベツのごま和え		豚肉と玉ねぎのカレー丼 わかめスープ ブロッコリーサラダ	
午後おやつ	スキムココア さつま芋ケーキ		牛乳・サターアンダギ		牛乳・プリスイ		牛乳 わかめおにぎり・いりこ		スキムミルク じゃがいももち		牛乳・サブレ	
午前おやつ	24	お茶・ビスケット	25	牛乳・ビスコ	26	牛乳・せんべい	27	お茶・クラッカー	28	お茶・ウエハース	29	牛乳・サブレ
昼食	ゆかりごはん かぼちゃのみそ汁 擬製豆腐 きゅうりとわかめ酢の物 オレンジ		ごはん オクラのスープ チンジャオロース ポテトサラダ		ごはん 五目汁 おさかなバーグ ごぼうのマヨネーズ和え スイカ		ロールパン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のピカタ コールスローサラダ バナナ		わかめごはん 中華風豆腐スープ さかなのつけ焼き 切り干し大根のサラダ		トマトツナスパゲティー 野菜スープ 棒棒鶏サラダ ヨーグルト	
午後おやつ	牛乳・大学いも		牛乳・きな粉バナナ		牛乳・小倉トースト		スキムミルク ゆかりおにぎり・昆布		牛乳・りんごゼリー		お茶・まんじゅう	
午前おやつ	31	お茶・クラッカー										
昼食	ごはん、豚汁 高野豆腐のから揚げ ひじきサラダ、ゼリー											
午後おやつ	スキムミルク・麩のラスク											

給食だより

毎月19日は“食育の日”。
今月はロシア地方の献立です。ヨーギキはひき肉に米を混ぜたミートボールを煮込む、ロシア風ミートボールです。「ヨーギキ」とはハリネズミの事で表面にツンツンと米が出ている様子がハリネズミに見えることから名前が付けました。オリヴィエサラダは、肉と角切りの野菜をマヨネーズで和えたロシアの伝統的なサラダで、1800年代モスクワで生まれました。料理名は考案したオリヴィエシェフの名に由来しています。おたのしみに。

13・14・15日はお弁当持参となっております。よろしくお願いたします。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	559 kcal	466 kcal
たんぱく質	23.9 g	19.0 g
脂質	16.7 g	13.2 g

☆献立を変更する場合がございます。

