

8月の予定献立表

発行日:2020年7月31日

作成者:野中 咲希

	月	火	水	木	金	土
午前						1 牛乳
昼食						ブルコギ丼 もずくスープ きゅうりの甘酢和え
午後						牛乳 あられ
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 ヤクルト	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 りんご	食パン セロリのスープ 鮭のコーンクリーム焼き ほうれん草としめじの炒め物	ベーコンピラフ クリームスープ ひじきサラダ ミニトマト	ごはん はんぺんのすまし汁 魚のレモン漬け ブロッコリーのおかか和え	ごはん じゃがいものみそ汁 なすと豚肉の炒め物 ぶどう	ジャージャー麺 野菜ソテー バナナ
午後	牛乳 お好みパン	牛乳 おからもち	お茶 カルピスゼリー	牛乳 パイ菓子	牛乳 まんまるドーナツ	牛乳 じゃがりこ
午前	10	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 野菜ジュース	15 牛乳
昼食	山の日	ごはん かぼちゃスープ ポパイレバー キウイフルーツ	麦ごはん 豚汁 さばのいり焼き こんにゃくの白和え	ごはん キャベツと人参のスープ ポークビーンズ チキンサラダ	サラダそうめん ひじきと厚揚げの甘辛煮 パイナップル缶	鮭チャーハン 野菜スープ 春雨サラダ
午後		お茶 いちごヨーグルト	牛乳 ちぢみ	お茶 アイスcream	牛乳 きなこトースト	牛乳 ビスケット
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 飲むヨーグルト	21 牛乳	22 牛乳
昼食	ごはん・味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ バナナ	スタミナ納豆丼 たまごスープ きゅうりの中華風和え物	ごはん・ヨーギキ オリヴィエサラダ りんご	きのこスパゲッティ キャベツのスープ 人参しりしり	ごはん 豆腐スープ 棒ぎょうざ もやしのごま酢和え	マーボー丼 わかめスープ キャベツの昆布和え
午後	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 ロシアンクッキー	牛乳 ブッセ	お茶 桃のゼリー	牛乳 せんべい
午前	24 牛乳	25 グレープジュース	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳
昼食	ごはん なすとえのきの味噌汁 えびと野菜のかき揚げ 切り干し大根のサラダ	ごはん 野菜スープ 白身魚のケチャップかけ オレンジ	ロールパン 豆乳スープ チーズハンバーグ ごぼうサラダ・ミニゼリー	ごはん のっぺい汁 カレーの煮つけ 豚しゃぶサラダ	ぶっかけわかめうどん ゴーヤチャンプルー かぼちゃの煮物	チキンピラフ トマトスープ リョネーズポテト
午後	牛乳 りんごのカップケーキ	牛乳 卵サンド	お茶 マチエドニア	牛乳 わらび餅	お茶 昆布おにぎり	牛乳 ピーブ
午前	31 牛乳					
昼食	ポークカレー ひじきサラダ プリン					
午後	牛乳 キャロット蒸しパン					

給食だより

暑い日が続き食欲が下がりますが、夏野菜（きゅうり、ピーマン、トマトなど）を食べて元気に過ごしましょう。

19日は世界の料理（北欧、ロシア）の料理です。「ヨーギキ」はロシア語で「ハリネズミ」という意味です。ミートボールの中からお米が飛び出してきて見た目がハリネズミに似ていることから名づけられました。オリヴィエサラダは、お肉と野菜を角切りし、マヨネーズで和えた伝統的な料理です。

26日は誕生日給食を予定しています。

献立平均給与栄養量

1食分 - 465 kcal

たんぱく質 18.1g

脂質 15.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

