

# 8月の予定献立表

発行日:2022年7月29日

作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前	1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 スタミン	6 牛乳
昼食	ナポリタン 卵スープ きゅうりとコーンのサラダ	ごはん すまし汁 チキンナゲット ピーマンのツナ和え	食パン クリームスープ ゴーヤチャンプル ぶどう	ごはん 味噌汁 魚のおろし煮 ポテトサラダ	蒲焼き丼 豚汁 酢物	ごはん すまし汁 肉野菜味噌炒め バナナ
午後	牛乳 フライドポテト	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 鮭おにぎり	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 かりんとう
午前	8 牛乳	9 牛乳	10 野菜ジュース	11	12 牛乳	13 牛乳
昼食	わかめごはん ズッキーニスープ 照り焼きチキン 五目ひじき	ごはん 味噌汁 魚のオーロラソース焼き ナムル	ぶっかけうどん トマトサラダ オレンジ	山の日	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 ごまマヨ和え	マーボー丼 わかめスープ フレンチサラダ
午後	お茶 カルピスゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 みたらしポテト		牛乳 ピザトースト	牛乳 せんべい
午前	15 牛乳	16 牛乳	17 のむヨーグルト	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳
昼食	焼肉丼 中華風豆腐のスープ もやしのゆかり和え	ごはん 味噌汁 肉じゃが キウイフルーツ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 梨	ごはん かぼちゃスープ 魚のフライタルタルソース ポイル野菜	郷土料理(和歌山県) ラーメン きゅうりの梅和え みかんゼリー	エビチャーハン ベーコンスープ さつまいもの煮物
午後	牛乳 ミニドーナツ	お茶 和風スパゲティ	牛乳 カステラケーキ	お茶 アイス	牛乳 ツナサンド	牛乳 パームクーヘン
午前	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 りんごジュース	27 牛乳
昼食	カレーライス 卵サラダ スイカ	ごはん すまし汁 魚のいり焼き 切干大根煮	誕生日会 ピラフ・パイナップル コーンスープ 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	ごはん けんちん汁 魚のステーキソース 納豆和え	ロールパン ミネストローネ 松風焼き なすびのソテー	焼きそば 野菜スープ 粉ふきいも
午後	牛乳 麩のラスク	牛乳 かぼちゃチップス	ぶどうジュース ワッフル	牛乳 チーズマフィン	お茶 昆布おにぎり	牛乳 だら焼き
午前	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳			
昼食	柳川風丼 味噌汁 大根サラダ	ごはん すまし汁 レバーの南蛮漬け メロン	炊き込みごはん なめこ汁 筑前煮 りんご			
午後	牛乳 大学芋	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ココアクッキー			

## 給食日より

暑い日が続き、食欲が下がり気味になりますが、夏野菜がおいしい季節になりました。栄養をしっかりとって、元気に夏を過ごしたいですね。

今月は24日が誕生日給食、19日が和歌山県の郷土料理給食です。和歌山県のラーメンは豚骨醤油スープが特徴ですが、給食では鶏がらで代用しています。また、勝浦漁港は生鮮マグロの水揚量が日本一となっており、おやつにはツナサンドを予定しています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 453kcal

たんぱく質 18.1g

脂質 15.2g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

