

# 8月の予定献立表

発行日:2021年7月30日

作成者:日野 かおり

|    | 月                                 | 火                                       | 水  | 木   | 金                                | 土                                   |
|----|-----------------------------------|---|--|---|----------------------------------|-------------------------------------|
| 午前 | 2 牛乳                              | 3 牛乳                                    | 4 のむヨーグルト  | 5 牛乳  | 6 牛乳                             | 7 牛乳                                |
| 昼食 | 野菜ラーメン<br>さつまいもの煮物<br>ハムサラダ       | ごはん<br>わかめスープ<br>魚の甘酢あんかけ<br>ほうれん草の納豆あえ | マーボー丼<br>なすの味噌汁<br>フレンチサラダ<br>ぶどう                | ごはん<br>えびの豆乳スープ<br>鶏肉のピカタ<br>キャベツの香り漬け              | 枝豆ごはん<br>なめこ汁<br>肉じゃが<br>オレンジ    | 回鍋肉丼<br>中華スープ<br>オクラのおかか和え          |
| 午後 | お茶 昆布おにぎり                         | 牛乳 きなこマカロニ                              | 牛乳 ドーナツ  | お茶 カルピスゼリー  | 牛乳 キャロット蒸しパン                     | 牛乳 ウエハース                            |
| 午前 | 9                                 | 10 りんごジュース                              | 11 牛乳  | 12 牛乳   | 13 牛乳                            | 14 牛乳                               |
| 昼食 | 山の日                               | ごはん<br>ミネストローネ<br>スパニッシュオムレツ<br>キウイフルーツ | ハッシュドビーフ<br>梅サラダ<br>スイカ                          | わかめごはん<br>味噌汁<br>ゴーヤチャンプル<br>かぼちゃの煮物                | ごはん<br>すまし汁<br>魚の竜田揚げ<br>豚しゃぶサラダ | チャーハン<br>セロリのスープ<br>もやしのゆかり和え       |
| 午後 |                                   | 牛乳 チーズトースト                              | 牛乳 ゆでとうもろこし                                      | 牛乳 ミニシュークリーム  | お茶 フルーツポンチ                       | 牛乳 パームクーヘン                          |
| 午前 | 16 牛乳                             | 17 牛乳                                   | 18 牛乳  | 19 牛乳   | 20 牛乳                            | 21 牛乳                               |
| 昼食 | ごはん<br>チンゲン菜スープ<br>鮭のホイル蒸し<br>りんご | 三色そばろ丼<br>豆腐の味噌汁<br>切干大根のさっぱり和え         | ごはん<br>すまし汁<br>鶏肉のパン粉焼き<br>ブロッコリーサラダ             | 郷土料理(アジア・オセアニア)<br>ロールパン<br>キーマカレー<br>ヤムウンセン<br>バナナ | サラダ寿司<br>豚汁<br>かぼちゃの天ぷら          | ナポリタン<br>ベーコンスープ<br>大豆のココロサラダ       |
| 午後 | お茶 チヂミ                            | 牛乳 ココアマフィン                              | お茶 焼きうどん   | 牛乳 マッシュポテト  | お茶 プリンアラモード                      | 牛乳 せんべい                             |
| 午前 | 23 牛乳                             | 24 オレンジジュース                             | 25 牛乳  | 26 牛乳   | 27 牛乳                            | 28 牛乳                               |
| 昼食 | ごはん<br>コーンスープ<br>ハンバーグ<br>トマトサラダ  | ごはん<br>すまし汁<br>煮魚<br>ごまあえ               | 誕生日給食<br>カレーピラフ<br>クリームスープ<br>鶏の唐揚げ<br>春雨サラダ、メロン | ごはん<br>かき玉汁<br>魚のかば焼き<br>おひたし                       | 焼肉丼<br>味噌汁<br>マカロニサラダ            | ごはん<br>ハムと白菜のスープ<br>厚揚げのそぼろ煮<br>バナナ |
| 午後 | 牛乳 クラッカーサンド                       | 牛乳 ホットドッグ                               | スタミン ロールケーキ                                      | お茶 アイス  | 牛乳 フライドおさつ                       | 牛乳 クッキー                             |
| 午前 | 30 牛乳                             | 31 牛乳                                   |  |   |                                  |                                     |
| 昼食 | ぶっかけうどん<br>きゅうりの中華風和え物<br>煮豆      | スティックパン<br>野菜スープ<br>レバーの酢豚風<br>梨        |  |   |                                  |                                     |
| 午後 | お茶 みかんヨーグルト                       | お茶 ふりかけおにぎり                             |  |   |                                  |                                     |

## 給食だより

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。水分や糖分の摂り過ぎに注意し、栄養をしっかりと摂って元気に夏を過ごしましょう。

今月19日は、アジア・オセアニアの郷土料理です。

インド、西アジアではナンが有名ですが、給食では食べやすいようにロールパンにしています。ヤムウンセンとは、タイで食べられる春雨サラダのことです。ヤムは和える、ウンセンは春雨を意味します。おやつにはオーストラリアの主食のひとつとして食べられている、マッシュポテトを予定しています。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 460kcal

たんぱく質 18.4g

脂質 15.5g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

