

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 (未満児のみ)	2	3	4	5	6	7
牛乳	牛乳	牛乳	のむヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	野菜ラーメン さつまいもの煮物 ハムサラダ	ごはん わかめスープ 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の納豆あえ	マーボー丼 なすの味噌汁 フレンチサラダ ぶどう	ごはん えびの豆乳スープ 鶏肉のピカタ キャベツの香り漬け	枝豆ごはん なめこ汁 肉じゃが オレンジ	回鍋肉丼 中華スープ 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 カルビスゼリー	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳 ウエハース
延長	お茶 ビスケット	お茶 ホームパイ	お茶 ポーロ	お茶 クッキー	お茶 白い風船	お茶 ポップコーン
午前 (未満児のみ)	9	10	11	12	13	14
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
山の日		ごはん ミネストローネ スパニッシュオムレツ キウイフルーツ	ハッシュドビーフ 梅サラダ スイカ	わかめごはん 味噌汁 ゴーヤチャンプル かぼちゃの煮物	ごはん すまし汁 魚の竜田揚げ 豚しゃぶサラダ	チャーハン セロリのスープ 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
延長		お茶 ウエハース	お茶 ビスコ	お茶 まがりせんべい	お茶 リッツ	お茶 ポーロ
午前 (未満児のみ)	16	17	18	19	20	21
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
郷土料理(アジア・オセアニア)	ごはん チンゲン菜スープ 鮭のホイル蒸し りんご	三色そぼろ丼 豆腐の味噌汁 切干大根のさっぱり和え	ごはん すまし汁 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	ロールパン キーマカレー ヤムウンセン バナナ	サラダ寿司 豚汁 かぼちゃの天ぷら	ナポリタン ベーコンスープ 大豆のコロコロサラダ
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
延長	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ビスケット	お茶 ホームパイ	お茶 サラダせんべい	お茶 ウエハース	お茶 クッキー
午前 (未満児のみ)	23	24	25	26	27	28
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
誕生日給食	ごはん コーンスープ ハンバーグ トマトサラダ	ごはん すまし汁 煮魚 ごまあえ	カレーピラフ クリームスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ、メロン	ごはん かき玉汁 魚のかば焼き おひたし	焼肉丼 味噌汁 マカロニサラダ	ごはん ハムと白菜のスープ 厚揚げのそぼろ煮 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
延長	お茶 ポーロ	お茶 白い風船	お茶 ポップコーン	お茶 ビスコ	お茶 雪の宿	お茶 リッツ
午前 (未満児のみ)	30	31				
牛乳	牛乳	牛乳				
ごはん	ぶっかけうどん きゅうりの中華風和え物 煮豆	スティックパン 野菜スープ レバーの酢豚風 梨				
午後	お茶 みかんヨーグルト	お茶 ふりかけおにぎり				
延長	お茶 サラダせんべい	お茶 ホームパイ				

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	未満児460kcal・以上児543kcal
たんぱく質	未満児18.4g・以上児21.6g
脂質	未満児15.5g・以上児17.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

