

# 8月の予定献立表

月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)	2	牛乳、クッキー	3	牛乳、ウエハース	4	牛乳、白い風船	5	牛乳、リッツ	6	牛乳、きなこ菓子	7	牛乳、ビスコ
昼食	ごはん すまし汁 かじきのケチャップ和え マカロニサラダ		コッペパン セロリのスープ 鶏肉コーンフレーク焼き もやしとツナのごま和え		<誕生会> 麦ごはん 味噌汁 鶏のおろしソースかけ キャベツのゆかり和え		ごはん はるさめスープ 鮭の西京焼き そうめん瓜の酢の物		ごはん とうがんのスープ 松風焼き かぼちゃサラダ		ごはん すまし汁 鶏肉となすの味噌炒め	
午後	お茶、フルーチェ		お茶、チーズ昆布おにぎり		牛乳、ココアマフィン		牛乳、すいか		牛乳、小倉トースト		牛乳、パイ菓子	
午前 (未満児のみ)	9		10	牛乳、ウエハース	11	牛乳、白い風船	12	牛乳、パイ菓子	13	牛乳、白い風船	14	牛乳、ビスコ
昼食	🌀振替休日🌀		ジャージャー麺 野菜スープ キャベツとトマトのサラダ ゆでとうもろこし		麦ごはん なめこの味噌汁 白身魚の竜田揚げ コールスローサラダ		🍱お弁当🍱		🍱お弁当🍱		🍱お弁当🍱	
午後			お茶、わかめおにぎり		お茶 ヨーグルト・せんべい		牛乳、桃ゼリー		牛乳、せんべい		牛乳、サブレ	
午前 (未満児のみ)	16	牛乳、クッキー	17	牛乳、ウエハース	18	牛乳、白い風船	19	牛乳、リッツ	20	牛乳、きなこ菓子	21	牛乳、ビスコ
昼食	ごはん わかめスープ マーボーなす すいか		ごはん すまし汁 魚の磯辺揚げ キャベツの甘酢漬		麦ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根のさっぱり和え		<食育の日> アジア・オセアニア ロールパン キーマカレー ヤムウンセン バナナ		ごはん たまごスープ さわらの味噌マヨ焼き トマトサラダ		鮭チャーハン キャベツのスープ じゃがいもの煮物	
午後	牛乳、ラスク		お茶、アイスクリーム		牛乳、チーズケーキ		牛乳、マッシュポテト		牛乳 ヨーグルトドーナツ		牛乳、サブレ	
午前 (未満児のみ)	23	牛乳、クッキー	24	牛乳、ウエハース	25	牛乳、白い風船	26	牛乳、リッツ	27	牛乳、きなこ菓子	28	牛乳、ビスコ
昼食	ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬 大豆のころころサラダ		ぼっかけ焼きそば 大根としめじのすまし汁 きゅうりのレモン酢和え		麦ごはん すまし汁 ラトウイユ パイナップル		ごはん かぼちゃのスープ さわらのカレー風味焼き ひじきサラダ		ごはん 豆乳味噌汁 レバーのケチャップ和え レタスサラダ		ごはん すまし汁 厚揚げのそぼろ煮	
午後	牛乳、プアマンケーキ		お茶、のり塩おにぎり		牛乳、いりこ・クッキー		牛乳 りんごジャム蒸しパン		牛乳、ココアクッキー		牛乳、ビスケット	
午前 (未満児のみ)	30	牛乳、クッキー	31	牛乳、ウエハース								
昼食	焼き鳥丼 モロヘイヤのスープ チーズサラダ		食パン 肉団子のトマト煮込み コーンとハムのサラダ オレンジ									
午後	牛乳、大学芋		お茶、枝豆おにぎり									



発行日: 令和3年8月  
作成者: 福原



## 給食だより

☀️梅雨が明けて、暑い夏がやってきましたね。暑い日が続くと、食欲が衰え疲れやすくなります。また、この時期は大人も子どもも体力を消耗しがちです。しっかり睡眠をとり、1日3食バランスよくきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎ、元気に過ごしましょう!

☀️毎月19日は食育の日です。今月は世界の郷土料理で「アジア・オセアニア地域」になります。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。キーマカレーのキーマとはひき肉のことで、インド料理の一つです。ヤムウンセンはタイで食べられる春雨サラダのことで、ヤムは和える、ウンセンは春雨を意味しています。☀️12日、13日、14日はお弁当になります。よろしく願います。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 469kcal・以上児 517kcal

たんぱく質 未満児 18.5g・以上児 20.7g

脂質 未満児 17.3g・以上児 16.7g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。