



2020年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：558kcal
 たんぱく質：20.0g
 脂質：16.5g
 食塩相当量：2.0g

旬の食材
 ・ゴーヤ
 ・胡瓜
 ・なす
 ・ピーマン
 ・南瓜
 ・すいか



～「和ごはん」を
 取り入れよう～
 からだにやさしい
 「和食」中心の食事を
 提供しています。

※6日の食体験、19日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
					かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
3	4	5 	6	7	8
ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁 水信玄餅風 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え わかめとフォアのスープ オレンジゼリーとミニフィッシュ 牛乳	☆世界の料理☆ バケット リマンド・ア・ラ・ムニエール サラダ・コロレ ジュリエンス・スープ カナッペとパナール 牛乳	☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 もやしの和え物 オレンジ かやくおにぎり お茶	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜のお浸し 大根としめじの味噌汁 プリンとビスケット 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル りんご パウムクーヘン 牛乳
10	11	12	13	14	15
☆山の日☆ 	ツナピラフ 春雨サラダ ほうれん草と大根のスープ おむかえだんご お茶	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
17	18	19	20	21	22
ハヤシライス ブロッコリーサラダ パイン缶 冷やしそうめん お茶	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱のすまし汁 麩のラスクとすいか 牛乳	☆食育：トマト☆ ごはん・昆布の佃煮 さばの塩焼き 切干大根煮 しめじと青菜の味噌汁 トマトジャムサンド 牛乳	ごはん 肉豆腐 わかめとコーンの酢の物 麩とうす揚げの味噌汁 わらび餅 牛乳	アマランサスごはん チーズミートなす 花野菜サラダ 玉葱とえのきのスープ ちんすこう 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ 牛乳ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え 麩とほうれん草の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	キーマカレー ひじきサラダ オレンジ フルーツヨーグルトと満月ボン お茶	ごはん カラフトししゃもの唐揚げ いんげんのおかか和え しめじとうす揚げの味噌汁 シュガートースト 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 胡瓜の酢の物 わかめともやしの味噌汁 おにぎりと食べる煮干し お茶	ビーフン炒め 具だくさんスープ りんご 黒糖ケーキ 牛乳
31					
☆野菜の日☆ ごはん ささみフライ コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のスープ 野菜蒸しパン 牛乳					