



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