



2021年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：589kcal
 たんぱく質：21.8g
 脂質：17.2g
 食塩相当量：1.9g

旬の食材
 ・ゴーヤ
 ・胡瓜
 ・なす
 ・ピーマン
 ・南瓜




～「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。
資料作成者 管理栄養士プロジェクト

※11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 |
|--|--|--|--|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 白菜の中華和え わかめとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳 | ウイナーピラフ ほうれん草の炒め物 大根と人参のスープ きな粉マカロニ 牛乳 | ごはん 白身魚の塩麹焼き ひじきと大豆煮 麩としめじの味噌汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳 | ☆ものがたりメニュー☆ ごはん おさかなナゲット グリーンサラダ 南瓜とキャベツのスープ チーズパン 牛乳 | かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ☆振替休日☆  | ハヤシライス 春雨サラダ パイナップル ポップコーン 牛乳 | ☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 もやしのおにぎり バナナ かやくおにぎり お茶 | 給食休み | 給食休み | 給食休み |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 ほうれん草と玉葱の味噌汁 オレンジゼリーとビスケット 牛乳 | イエローロールパン チーズミートなす 野菜サラダ 大根とキャベツのスープ おにぎりとお茶 | アマランサスごはん 八宝菜 春雨の酢の物 中華スープ わらび餅 牛乳 | ☆食育：トマト☆ ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 しめじと青菜のすまし汁 トマトジャムサンド 牛乳 | ごはん 肉じゃが わかめとコーンの酢の物 麩と厚揚げの味噌汁 冷やしそうめん お茶 | 味噌ラーメン 小松菜のナムル りんご 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ほうれん草の煮浸し 大根と白菜の味噌汁 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 | ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 胡瓜の和え物 えのきと南瓜の味噌汁 フルーツヨーグルトと薄月パン お茶 | ごはん 肉豆腐 NEW いんげんと蒸し大豆のごま酢和え なすととうす揚げの味噌汁 ちんすこう 牛乳 | 麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 大学かぼちゃ わかめとしめじの味噌汁 シュガートースト 牛乳 | 焼きそば 具だくさん味噌汁 バナナ パウムクレーン 牛乳 |
| 30 | 31 | | | | |
| チキンカレー ひじきサラダ オレンジ 麩のラスクとチーズ 牛乳 | ☆野菜の日☆ ごはん ますフライ 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 | | | | |