



2023年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：545kcal
 たんぱく質：19.8g
 脂質：15.0g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・ゴーヤ
 ・胡瓜
 ・なす
 ・ピーマン
 ・南瓜
 ・とうもろこし



～「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。

※1日の食育、22日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
	☆食育：とうもろこし☆ ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーのごま和え うす揚げとなすの味噌汁 麩のラスクとゆでとうもろこし 牛乳	ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ 豆腐としめじの味噌汁 プリンとぼんち揚げ 牛乳	冷麺 ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ かやくおにぎり お茶	ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え わかめともやしのスープ 水信玄餅風 牛乳	醤油ラーメン ほうれん草のナムル チーズ パウムクーヘン 牛乳	
	7	8	9	10	11	
	ごはん 鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 わかめと麩の味噌汁 ぶどうゼリーとミニフィッシュ 牛乳	ごはん ふわふわがんものあんかけ キャベツのおかか和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 チーズパン 牛乳	ウイナーピラフ ほうれん草とコーンの炒め物 じゃが芋としめじのスープ ポップコーン 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆山の日☆ 	給食なし
	14	15	16	17	18	19
	給食なし	給食なし	給食なし	ハヤシライス 花野菜サラダ バイン缶 クラッカーサンド お茶	ごはん カラフトししゃもの塩焼き ひじきと大豆煮 えのきと豆腐の味噌汁 ココアトースト 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26	
ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 高野豆腐煮 玉葱と小松菜の味噌汁 ココアヨーグルトと芋けんぴ お茶	☆食体験：ドレッシングづくり☆ アマランサスごはん チーズミートなす 野菜サラダ 大根とコーンのスープ コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ 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 肉豆腐 胡瓜の和え物 えのきとわかめの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	☆おうたメニュー☆ ごはん ツナとキャベツの揚げぎょうざ ブロッコリーサラダ 青菜としめじのスープ バナナぶどうヨーグルト お茶	焼きそば 具だくさん味噌汁 りんご 紅茶ケーキ 牛乳	
28	29	30	31			
ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め いんげんと蒸し大豆のごま酢和え 麩と白菜の味噌汁 いちごアイスとエースコイン お茶	キーマカレー ひじきサラダ オレンジ ジャムサンド 牛乳	冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 黄桃缶 おにぎりと食べる煮干し お茶	☆野菜の日☆ ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ 豆腐と青菜のスープ ベジ蒸しパン 野菜ジュース			