



2019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：21.3g
 脂質：17.1g
 塩分：2.0g

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



～「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。

新田保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			アマランサスごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと白菜の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ごはん カラフトししゃもの唐揚げ マカロニサラダ 玉葱とえのきの味噌汁 ちんすこう 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー ハウムクーヘン 牛乳
5	6	7	8	9	10
ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきと大豆煮 麩と青菜のすまし汁 冷やしそうめん お茶	ごはん あじのムニエル 切干大根サラダ キャベツとコーンのスープ 水信玄餅風 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 春雨スープ じゃこマヨトースト 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜の酢の物 南瓜とうす揚げの味噌汁 麩のラスクとずいか 牛乳	ミネラルロール チーズミートなす 野菜サラダ コンソメスープ おむかえだんご 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
12	13	14	15	16	17
☆振替休日☆ 	給食休み	給食休み	給食休み	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶 きな粉マカロニ 牛乳	焼きそば 貝だくさん味噌汁 バナナ 黒糖ケーキ 牛乳
19	20	21	22	23	24
ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁 フルーツヨーグルトとぼりんこ お茶	ごはん 豚肉と根菜の煮物 胡瓜の甘酢和え わかめと玉葱の味噌汁	☆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	ごはん 八宝菜 青のりポテト 中華スープ 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	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ 紅茶ケーキ 牛乳
26	27	28	29	30	31
キーマカレー ひじきサラダ オレンジ わらび餅 牛乳	ごはん 柳川風煮 海藻サラダ 青菜とじゃが芋の味噌汁 シュガートースト 牛乳	☆キッズアニマルランド☆ ごはん  白身魚の香味焼き 南瓜煮 ほうれん草と厚揚げの味噌汁 ペンギンゼリーとビスケット 牛乳	☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 もやしの和え物 バナナ かやくおにぎり お茶	☆野菜の日☆ ごはん ますフライ カラフルサラダ 豆腐と人参のスープ 野菜蒸しパン 牛乳	醤油ラーメン 青菜のナムル オレンジ ハウムクーヘン 牛乳