

令和元年度 8月 献立表

※今月の給食目標は、先月に引き続き『しっかり食べて、夏の暑さに負けない元気なカラダをつくろう』です。
夏の暑さのなかでも食べやすいよう食欲を増進するさっぱりした食べやすいメニューを多く取り入れ作成しました。

日	曜日	昼食	おやつ	夕食
1 15	木	玄米入りご飯 スイスチャードのみそ汁 肉じゃが モロヘイヤとじゃこの和え物 桃	おから蒸しパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 しまうりのみそ汁 大豆肉のチンジャオロース きゅうりとささ身の中華和え
2 30	金	わかめご飯 切り干し大根のみそ汁 鯖の幽庵焼き かぼちゃサラダ	ブルーベリーマフィン いりこ	玄米入りご飯 冬瓜のみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 えんさいと生揚げのお浸し
3 17	土	玄米入りご飯 おくらのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め しまうりの甘酢漬	ミレービスケット するめ	ツナピラフ スイスチャードとチーズのサラダ えのきのスープ 桃
5 26	月	玄米入りご飯 ニラのみそ汁 揚げさばの甘辛煮 なすの土佐酢和え	玉葱とチーズの スコーン いりこ	玄米入りご飯 モロヘイヤのすまし汁 鶏肉のゴマみそ焼き ゴーヤのツナサラダ
6 20	火	トマト入りマーボー豆腐丼 ひじきのナムル 春雨スープ すいか	しらすとしその おにぎり おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 なすのみそ汁 スズキのマリネ おくらの塩昆布和え
7 21	水	玄米入りご飯 じゃがいものみそ汁 あじのゆかり焼き 切り干し大根の煮もの	はとむぎおこし	夏野菜とひき肉の手作りカレーライス 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト
8 22	木	玄米入りご飯 高野豆腐のみそ汁 鶏肉の磯辺揚げ きゅうりの浅漬	かぼちゃクッキー いりこ	玄米入りご飯 いんげんのみそ汁 めだいのチーズムニエル 冬瓜とベーコンの炒め煮 甘夏
9 23	金	玄米入りご飯 わかめのみそ汁 カレーの野菜あんかけ かぼちゃのいとこ煮 ブルーベリー	甘夏ミルクゼリー するめ	梅ちりご飯 赤みそのみそ汁 豆腐つくね もずくの酢の物
10 24	土	みそ焼肉丼 いんげんのしらす和え 豆腐のすまし汁	芋けんぴ	玄米入りご飯 かぼちゃのみそ汁 いわしのチーズハンバーグ モロヘイヤのサラダ すいか
13 27	火	玄米入りご飯 なすのみそ汁 ポークチャップ トマトのマリネ	13日：チーズチヂミ おしゃぶり昆布 27日：誕生会おやつ	おくら納豆ご飯 じゃがいものみそ汁 あじの香味揚げ ハリハリ漬け ブルーベリー
14 28	水	玄米入りご飯 油揚げのみそ汁 カジキの葱マヨ照り焼き ジャーマンポテト 甘夏	白ごませんべい	玄米入りご飯 スイスチャードのみそ汁 タンドリーチキン しまうりの磯和え
16 29	金 木	ソースチキンカツ丼 モロヘイヤの梅和え かぼちゃのみそ汁	バナナの パウンドケーキ いりこ	玄米入りご飯 えんさいのみそ汁 生揚げのピザ風焼き ビーフンのマヨサラダ
19 31	月 土	鮭寿司 かぼちゃと高野豆腐のそぼろ煮 冬瓜のすまし汁 ブルーベリー	塩おかき おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 おくらのみそ汁 チャブチェ しまうりのゴマ酢和え

今月の 平均	乳 児		幼 児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
	29.7g	758kcal	37.2g	949kcal