



# 8月の献立



月

火

水

木

金

土

昼食	8月に入りジリジリと日が照りつけています。暑い夏なので、食事の際は冷たいものを選んでしまいがちですが、内臓が冷え消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの飲みすぎ食べすぎには気を付けましょう★  			1 ごはん みそ汁 厚揚げそぼろ餡 酢の物	2 食パン コーンシチュー パインサラダ	3 パン スープ
	おやつ				牛乳 ミルク寒天	白湯 おにぎり 煮干し
昼食	5 ごはん みそ汁 魚のフライ 即席漬け	6 焼きそば 大根サラダ スープ	7 麻婆茄子丼 春雨の酢の物 さつま汁	8 ごはん みそ汁 枝豆ハンバーグ トマトサラダ	9 レーズンパン 肉団子スープ マカロニサラダ	10 パン スープ
	おやつ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 チャーハン	牛乳 ワッフル	牛乳 オレンジゼリー	白湯 おにぎり 煮干し
昼食	12 振替休日 	13 冷やし中華 野菜ソテー わかめスープ	14 そぼろ丼 ごま酢和え けんちん汁	15 ごはん みそ汁 鶏の胡麻焼き 野菜炒め	16 チーズサンド 夏野菜スープ りんごサラダ	17 パン スープ
	おやつ	牛乳 おほかちチーズ焼き	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳 りんご寒天	白湯 昆布 小エビおにぎり	牛乳 ヨーグルト
昼食	19 ごはん みそ汁 魚のカレームニエル ひじきサラダ	20 きつねうどん チーズポテサラ	21 ひじきごはん 南瓜サラダ つくね汁	22 トウモロコシご飯 みそ汁 豚のマーマレード焼 茹で野菜	23 ロールパン クリームシチュー みかんサラダ	24 パン スープ
	おやつ	牛乳 ごまトースト	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 パイン蒸しパン	牛乳 小豆寒天	白湯 おにぎり 煮干し
昼食	26 人参ごはん 切干大根みそ汁 煮魚 甘酢和え	27 夏野菜カレー コールスロー スープ	28 冷やしそうめん ひじきポテサラ	29 ごはん みそ汁 しゅうまい ちりめんサラダ	30 黒糖パン ミネストローネ 春雨サラダ	31 パン スープ
	おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	白湯 昆布 きつねおにぎり

1カ月の 平均栄養量	エネルギー	468	kcal
	たんぱく質	17.5	g
	カルシウム	218	mg
	鉄	2	mg
	ビタミンC	32	mg

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月・木	火・金	水
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物

※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります  
 ※朝おやつは 牛乳と、せんべい又はビスケットになります。  
 ※昼食には、キウイ・バナナ・梨・メロン・すいかなどの果物が付きます。 季節・入荷により変更が有ります。  
 ※土曜保育のお申込みは前月20日までにお願い致します  
 ※間食をご利用いただく場合は、  
 ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせ下さい  
 ※線より下は午後おやつになります。  
 ※金曜日がパンの給食の日は、昼食に牛乳を飲みます。  
 ※延長おやつは牛乳、せんべい又はビスケットが付きます

## 旬の食材 なす

インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。長さや形は様々で、京都の加茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあり、一般的に流通が多いのは、12~15cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性が良く、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒め物やパスタ・カレーの具などにも向いています

