

# R7年8月予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	8月31日は、や(8)さ(3)い(1)の日♪ 夏が旬の野菜は、生で食べられるものが多く、加熱することによる栄養価の損失が抑えられることが魅力です。 水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！				1	2
3時のおやつ					お子様ランチ 野菜スープ ミートローフ ごぼうサラダ	鶏肉の照り焼き丼 味噌汁（キャベツ）
					誕生ケーキ 桃	焼芋
昼食	4	5	6	7	8	9
	夏野菜カレー きゅうりの和え物 わかめスープ	ごはん 味噌汁（なす） 鮭の塩こうじ焼き 卵の花サラダ	ごはん みそ汁（じゃが芋わかめ） 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー	ごはん 納豆みそ 沖縄風みそ汁 白身魚のカレー天ぷら 春雨の和え物	沖縄そば 野菜炒め	お弁当の日
3時のおやつ	スイートポテト オレンジ ミルク	ごぼう りんご ミルク	ちんぴん パイン ミルク	スルメ バナナ ミルク	おにぎり 麦茶	焼じゃがいも
昼食	11	12	13	14	15	16
	山の日 	タコライス オクラの和え物 中華スープ	ごはん みそ汁（豆腐） サバのみそ焼き きゅうりともやしの和え物	ごはん みそ汁（小松菜） ポークビーンズ 白菜の和え物	三色どんぶり 味噌汁（なす） きんぴらごぼう	豚汁 おにぎり
3時のおやつ		かき揚げ天ぷら オレンジ 麦茶	酵母パン キウイ ミルク	黒糖蒸しパン りんご ミルク	亀の甲せんべい スイカ	ゆで卵
昼食	18	19	20	21	22	23
	チキンカレー キャベツの和え物 わかめスープ	ごはん 中味汁 ヘチマの味噌煮	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 パパイアサラダ	麻婆豆腐丼 味噌汁（小松菜） スティックきゅうり	ごはん（黒米） レバーのみそ汁 千草焼き もやしのナムル	ブルコギ丼 味噌汁（豆腐）
3時のおやつ	フルーツヨーグルト	ゴーヤチップス りんご ミルク	焼芋 パイン ミルク	タンナファクルー オレンジ ミルク	トマト バナナ ミルク	ひらやーちー
昼食	25	26	27	28	29	30
	もずく丼 みそ汁（大根ねぎ） モーウイサラダ	ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮	ごはん 豚汁 白身魚の西京焼き チンゲン菜とあげのさっと煮	ごはん トマトときこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ	ポークカラंगा（ケニア） 小松菜のおかかソテー わかめスープ	鶏汁 おにぎり
3時のおやつ	焼じゃがいも オレンジ ミルク	レバー バナナ ミルク	酵母パン グレープフルーツ ミルク	昆布 りんご ミルク	ゆで卵 オレンジ ミルク	きゅうり