

8月の献立

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
おひる	つめたいたべものが  おいしいせつ	<ul style="list-style-type: none"> ごはん もやしの味噌汁 鮭の西京焼き ゴーヤ チャンプルー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたま汁 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ビーフカレー フレンチサラダ スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 冬瓜汁 キスの天ぷら オクラのお浸し ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 バナナ
おやつ		ニラとツナのチヂミ 牛乳	青菜おむすび お茶	ヨーグルト・クラッカー 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	レーズンクッキー 牛乳
	7	8	9	10	11	12
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なすの味噌汁 肉豆腐 キャベツの酢の物 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきのすまし汁 さばの梅干し煮 小松菜のお浸し バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん 豆腐の味噌汁 げんこつ揚げ 糸瓜の酢の物 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのすまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 ネーブル 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん バナナ
おやつ	バターラスク 牛乳	はったい粉 牛乳 	豆乳パンケーキ 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳		クラッカー 他
	14	15	16	17	18	19
おひる	 お弁当の日	 お弁当の日	 お弁当の日	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん ハッシュドビーフ マカロニサラダ ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きくらげの中華スープ 麻婆なす ツルムラサキの中華和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷製スパゲティ グレープフルーツ
おやつ	おせんべい 他	ビスケット 他	クラッカー 他	レモンクッキー 牛乳	ぎすけ煮 牛乳	トマト カップケーキ 牛乳
	21	22	23	24	25	26
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこの味噌汁 あじの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ネーブル 	<ul style="list-style-type: none"> コーンごはん オクラのコンソメスープ ポークビーンズ 海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん そうめんのすまし汁 千草焼き トマトの酢の物 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 発芽玄米ごはん 南瓜のスキム入味噌汁 さばの塩焼き オクラの磯和え メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃこ入り味噌汁 鶏肉のつくね煮 モロヘイヤのナムル パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば ネーブル
おやつ	小豆マフィン 牛乳	スイカ 牛乳 	鮭おむすび お茶	人参ゼリー 牛乳	枝豆クッキー 牛乳	おからぼうろ 牛乳
	28	29	30	31		
おひる	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切干大根の中華スープ 肉野菜炒め パンサンサー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん キャベツの味噌汁 凍り豆腐のカレー煮 粉ふき芋 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しめじのスキム入味噌汁 冬瓜の吉野煮 ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん トマトスープ 鮭のオーロラソースかけ キャベツとコーンのサラダ ネーブル 	 でも、たべすぎにはちゅうい！！	
おやつ	じゃこマヨ トースト 牛乳	いちじく・クラッカー 牛乳	とうもろこし 牛乳 	ゆかりおむすび お茶		

★汁物(味噌汁・スープ)に、玉ねぎ・人参は必ず入っています。
 ★発芽玄米の日は、ひよこ・ペンギん・いるか・ぼんだ・きりん組は白ごはんです。
 ★嗜むことを大切にするために、おやつ献立によって「昆布・煮干し」などをつけ合わせています。