

# 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<br><br>おいしいせつ              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>鮭の西京焼き</li> <li>ゴーヤ<br/>チャンプルー</li> <li>バナナ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>パイナップル</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ビーフカレー</li> <li>フレンチサラダ</li> <li>スイカ</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>冬瓜汁</li> <li>キスの天ぷら</li> <li>オクラのお浸し</li> <li>ネーブル</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャージャー麺</li> <li>バナナ</li> </ul>      |
| 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"> <li>ごはん</li> <li>なすの味噌汁</li> <li>肉豆腐</li> <li>キャベツの酢の物</li> <li>パイナップル</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>えのきのすまし汁</li> <li>さばの梅干し煮</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>バナナ</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>げんこつ揚げ</li> <li>糸瓜の酢の物</li> <li>メロン</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのすまし汁</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>ネーブル</li> </ul>        |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>       |
| 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 | <br>お弁当の日                          | <br>お弁当の日                                | <br>お弁当の日                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ハッシュドビーフ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きくらげの中華スープ</li> <li>麻婆なす</li> <li>ツルムラサキの中華和え</li> <li>バナナ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>冷製スパゲティ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul> |
| 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"> <li>ごはん</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>あじの南蛮漬け</li> <li>冬瓜の煮物</li> <li>ネーブル</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>コーンごはん</li> <li>オクラのコンソメスープ</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>そうめんのすまし汁</li> <li>千草焼き</li> <li>トマトの酢の物</li> <li>バナナ</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>発芽玄米ごはん</li> <li>南瓜のスキム入味噌汁</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>オクラの磯和え</li> <li>メロン</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃこ入り味噌汁</li> <li>鶏肉のつくね煮</li> <li>モロヘイヤのナムル</li> <li>パイナップル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>ネーブル</li> </ul>        |
| 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"> <li>ごはん</li> <li>切干大根の中華スープ</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>パンサンズー</li> <li>バナナ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>キャベツの味噌汁</li> <li>凍り豆腐のカレー煮</li> <li>粉ふき芋</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>しめじのスキム入味噌汁</li> <li>冬瓜の吉野煮</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>トマトスープ</li> <li>鮭のオーロラソースかけ</li> <li>キャベツとコーンのサラダ</li> <li>ネーブル</li> </ul> |                                        |   |
| 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。