

令和4年

8月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(月)	凍り豆腐の卵とじ キャベツのおかか和え パイン	黄粉ラスク
2(火)	ハンバーグ ピーマンとツナのサラダ トマト オレンジ	コーンごはん
3(水)	魚の三色衣揚げ もやしのナムル 粉ふき芋 キウイ	ビーフン炒め
4(木)	かしわとコーンの炒め物 大豆入り煮昆布 ※かえり スイカ	フライドポテト
5(金)	洋風かきたま汁 キャベツのレモン醤油和え ソーセージ炒め メロン (豆乳パン)	チーズスコーン
6(土)	ひじきチャーハン 味噌汁 バナナ	リングドーナツ
7(日)		
8(月)	レバーと野菜の甘味噌炒め ポテトサラダ オレンジ	焼き大福
9(火)	豆腐のまり揚げ きゅうりとわかめの酢の物 トマト パイン	人参ジャムサンド
10(水)	鮭の塩焼き チンゲン菜のソテー 人参グラッセ スイカ	米粉チョコマフィン
11(木)	山の日	
12(金)	親子焼き 大豆入りひじきの油炒め 南瓜の甘煮 キウイ	マカロニあべかわ
13(土)	和風スパゲティー オレンジ	バームクーヘン
14(日)		
15(月)	照り焼きチキン 野菜炒め 粉ふき芋 メロン	クラッカー・チーズ
16(火)	豆腐の中華煮 わかめのごま風味和え オクラ バナナ	ソーセージドック
17(水)	夏野菜の卵焼き 切干大根サラダ ※めざし キウイ	フルーツヨーグルト
18(木)	魚のさっぱり梅マヨソース 納豆和え ※煮昆布 オレンジ	フレークフロランタン
19(金)	ポークビーンズ ドレッシングサラダ ゆで卵 メロン (コッペパン)	高菜ごはん
20(土)	中華丼 わかめスープ バナナ	プリン・ビスケット
21(日)		
22(月)	厚揚げと茄子の味噌炒め オクラのごま和え トマト バナナ	ぶどうゼリー
23(火)	炒り卵のハヤシソースかけ ひじきの華風サラダ 梨	南瓜クッキー
24(水)	◎カレーピラフ ★とり天 チャイニーズトマトサラダ ミニゼリー みかん	アイスクリーム
25(木)	麻婆豆腐 きゅうりの昆布和え ※ししゃも キウイ	ココア蒸しパン
26(金)	魚のオニオンマヨ焼き 粉ふき芋 野菜スープ バナナ (ミルクパン)	コーンおやき
27(土)	五目ソーメン オレンジ	メロンパン
28(日)		
29(月)	魚の甘酢ソースかけ ※切り昆布の当座煮 みかん	ボンデ黒糖
30(火)	豚肉の生姜焼き 野菜ソテー トマト 梨	冷やしうどん
31(水)	魚の煮付け 春雨の酢の物 味噌汁 オレンジ	バナナケーキ

<一口メモ> ◎パースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

- ◎今月は「夏野菜」について○
- 太陽をいっぱい浴びた夏野菜はどれも鮮やかです。また、みずみずしくジューシーな味わいのものが多いのも特徴のひとつです。
- 水分やミネラルが、ほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復してくれます。
- この時期にぴったりの栄養が含まれる夏野菜を積極的に食べるといいですね。



○食品表示に気を付けよう○

- ナッツ類(クルミやカシューナッツ、アーモンド、ピスタチオなど)のアレルギーマグニチュードが増えています。焼き菓子に粉末で使われていたり、ドレッシングやカレールウに入っている場合があります。気づかないうちに摂取し、アレルギー症状が出るケースが増えています。
- 食べる前に、表示を確認し気を付けましょう。