

# 8月の給食・おやつメニュー

※アレルギー用の献立表は別紙にて配布します。

※ごはんは七分づき米を使用しています。

あけぼの・幼保学院

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ●ごはん ●メンチカツメンチカツ/とんかつソース/ケチャップ ●ポテトサラダじゃがいも/人参/コーン/ハム/きゅうり/塩/こしょう/マヨネーズ ●コーンスープコーン/玉ねぎ/コンソメ ●フルーツバナナ  ●かき氷	<b>2</b> ●ビーフカレーごはん/牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/カレールウ/油/グリーンピース ●キャベツときゅうりの浅漬けキャベツ/きゅうり/塩昆布 ●フルーツオレンジ  ●フルーチェ	<b>3</b> ●ごはん ●豚肉の生姜焼き豚肉/玉ねぎ/土生姜/酒/三温糖/しょうゆ/油/ごま ●小松菜の海苔和え小松菜/きゅうり/卵/油/人参/三温糖/しょうゆ/海苔 ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●かき氷	<b>4</b> ●ごはん ●さばのみそマヨ焼きさば/酒/みそ/マヨネーズ ●きゅうりの酢の物きゅうり/わかめ/ちりめんじゃこ/酢/三温糖/しょうゆ/すりごま ●にゅうめんそうめん/小松菜/しいたけ/人参/かつおだし/うすくちしょうゆ  ●ブルーベリーヨーグルトケーキ・牛乳	<b>5</b> ●調理パン ●バナナ ●ヨーグルト  ●調理パン ●菓子パン ●ヨーグルト
<b>7</b> ●ごはん ●チャプチェ豚ひき肉/春雨/にら/人参/玉ねぎ/ピーマン/酒/三温糖/しょうゆ/ごま油/ごま/焼肉のたれ ●キャベツのサラダキャベツ/きゅうり/コーン/カニかまぼこ/ごま油/酢/三温糖/うすくちしょうゆ/すりごま ●みそ汁ほうれん草/油揚げ/麩/かつおだし/みそ  ●豆腐ドーナツ・牛乳	<b>8</b> ●冷やしきつねうどんうどん/油揚げ/しょうゆ/みりん/三温糖/卵/油/わかめ/カニかまぼこ/きゅうり/めんつゆ ●かぼちゃのひき肉フライかぼちゃのひき肉フライ/チキンナゲット ●フルーツオレンジ  ●かき氷	<b>9</b> ●ごはん ●鶏じゃが鶏肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/糸こんにゃく/いんげん/油/酒/かつおだし/三温糖/しょうゆ ●白菜のツナ和え白菜/ほうれん草/人参/しめじ/かまぼこ/ツナフレーク/しょうゆ/三温糖 ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●黒糖きな粉サンド・牛乳	<b>10</b> ●若菜ごはんごはん/菜飯の素 ●ホキの照り焼きホキ/酒/三温糖/しょうゆ/みりん ●エビとブロッコリーのサラダブロッコリー/レタス/人参/卵/油/むきえび/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●かき氷	<b>11</b> 山の日  ●野菜カステラ・牛乳	
<b>14</b> 夏季希望保育 (お弁当)  ●リッツサンド・牛乳	<b>15</b> ●かき氷	<b>16</b> ●フルーツゼリー・牛乳	<b>17</b> ●ごはん ●焼きハンバーグハンバーグ/ケチャップ ●スパゲティーサラダスパゲティー/人参/きゅうり/ハム/マヨネーズ/塩/こしょう ●みそ汁玉ねぎ/白菜/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●フルーツヨーグルト	<b>18</b> ●ごはん ●鮭のパン粉焼き鮭/パン粉/粉チーズ/マーガリン/塩/こしょう ●ほうれん草と卵のサラダほうれん草/人参/卵/油/ウインナー/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁なす/油揚げ/じゃがいも/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●野菜カステラ・牛乳	<b>19</b> ●わかめごはんごはん/わかめ/塩 ●みそ汁豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●鮭ごはんごはん/鮭フレーク/塩 ●みそ汁豆腐/じゃがいも/人参/油揚げ/玉ねぎ/かつおだし/みそ/青ねぎ
<b>21</b> ●ごはん ●五目卵焼き卵/人参/玉ねぎ/干しいたけ/ひじき/鶏ひき肉/三温糖/しょうゆ/油 ●ブロッコリーのおかか和えブロッコリー/人参/カニかまぼこ/かつお節/青じそドレッシング ●みそ汁じゃがいも/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●リッツサンド・牛乳	<b>22</b> ●炊き込みごはんごはん/干しいたけ/人参/油揚げ/かつおだし/しょうゆ/酒/みりん ●さわらのかば焼きさわら/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/小麦粉 ●もやしの昆布和えもやし/キャベツ/きゅうり/人参/塩昆布/ごま/ごま油 ●みそ汁豆腐/わかめ/玉ねぎ/かつおだし/みそ  ●かき氷	<b>23</b> ●ビーフハヤシごはん/牛肉/じゃがいも/玉ねぎ/人参/ハヤシルウ/ケチャップ/油/グリーンピース ●コールスローキャベツ/きゅうり/人参/コーン/ハム/酢/三温糖/マヨネーズ ●フルーツオレンジ  ●フルーツゼリー・牛乳	<b>24</b> ●ロールパン ●エビグラタンむきえび/マカロニ/人参/玉ねぎ/塩/こしょう/三温糖/牛乳/コンソメ/バター/小麦粉/パン粉/粉チーズ/とろけるチーズ/油 ●レタスのサラダレタス/きゅうり/人参/ハム/トマト/焙煎ごまドレッシング ●みそ汁ほうれん草/油揚げ/えのき/かつおだし/みそ  ●かき氷	<b>25</b> ●中華風肉みそ丼ごはん/豚ひき肉/干しいたけ/たけのこ/玉ねぎ/人参/しょうゆ/みそ/三温糖/みりん/油/きゅうり/卵/油 ●豆腐のすまし汁豆腐/しめじ/かまぼこ/わかめ/かつおだし/うすくちしょうゆ/青ねぎ ●フルーツオレンジ  ●スティックパイ・牛乳	
<b>28</b> ●ごはん ★鶏肉の香味焼き鶏肉/酒/三温糖/みりん/しょうゆ/すりごま/ごま油 ●マカロニサラダマカロニ/人参/きゅうり/ハム/キャベツ/塩/こしょう/マヨネーズ ●みそ汁豆腐/油揚げ/わかめ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●フライドポテト・牛乳	<b>29</b> お弁当の日  ●ジャムサンド・牛乳	<b>30</b> ●ごはん ●さばの竜田揚げさば/酒/三温糖/しょうゆ/みりん/片栗粉/油 ●パンサンスー春雨/きゅうり/人参/ハム/コーン/三温糖/酢/しょうゆ/ごま油 ●みそ汁小松菜/えのき/しめじ/かつおだし/みそ  ●かき氷	<b>31</b> ●わかめごはんごはん/わかめ/塩 ●焼きそば中華麺/豚肉/キャベツ/むきえび/人参/もやし/ソース/塩/こしょう ●チンゲン菜のおかか和えチンゲン菜/ほうれん草/コーン/かつお節/三温糖/しょうゆ ●みそ汁油揚げ/麩/しいたけ/かつおだし/みそ/青ねぎ  ●かき氷	9月の「お弁当の日」は 9月26日(火)の予定です  ●…給食メニュー / ●…おやつメニュー ★…給食新メニュー / ★…おやつ新メニュー	

今月の平均栄養価(保育園クラス)  
 エネルギー…526kcal たんぱく質…19.7g

今月の平均栄養価(幼稚園クラス)  
 エネルギー…633kcal たんぱく質…23.7g

※献立は都合により変更することがあります。

●…給食メニュー / ●…おやつメニュー  
 ★…給食新メニュー / ★…おやつ新メニュー