

2020年度

8月の献立

栄養士 荒橋



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
3	月	ご飯 味噌汁 はんぺんチーズサンドフライ 大根のそぼろ煮 とうもろこし	黄桃缶	456 15.2	11.9 1.4	
4	火	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き さつま芋の甘煮 キャベツのゴマ和え	ミルクゼリー	452 17.9	5.1 1.7	
5	水	誕生会 オムライス きのこのミルクスープ ブロッコリーサラダ	プリンアラモード	450 18.5	15.0 1.4	
6	木	ご飯 野菜スープ 鶏の照り焼き ジャーマンポテト ミモザサラダ	オレンジ	459 16.1	16.8 1.7	
7	金	チャーハン チンゲン菜のスープ マーボー茄子 春雨サラダ	フルーチェ(桃)	467 15.0	13.4 1.7	
10	月	<div data-bbox="571 674 766 725" data-label="Section-Header"> <h2>夏期休園</h2> </div> 				
11	火					
12	水					
13	木					
14	金					
17	月	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじき煮 大根サラダ	梨	450 15.1	17.3 1.7	
18	火	揚げパン ミネストローネ ス克蘭ブルエッグ コロコロサラダ	ピーチゼリー	451 15.2	17.0 1.9	
19	水	ご飯 豚汁 牛肉コロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮	ブルーベリー ヨーグルト	450 15.8	13.9 1.6	
20	木	そうめん 揚げしゅうまい コールスローサラダ	バナナ	455 14.1	12.9 1.3	
21	金	かつ丼 具沢山味噌汁 ほうれん草のゴマ和え	オレンジババロア	452 18.4	13.2 1.9	
24	月	パンプキンカレー 豆腐のスープ マカロニサラダ	フルーツ ヨーグルト	487 14.8	12.6 1.7	
25	火	ふりかけご飯 味噌汁 鶏のつくね 大根とツナの煮物 ブロッコリーとかぼちゃの温野菜	オレンジ	450 18.6	15.3 1.9	
26	水	ご飯 かきたま汁 鮭のムニエル 肉じゃが きゅうりの酢の物	ぶどうゼリー	459 18.8	9.5 1.6	
27	木	スパゲッティーナポリタン ポトフ トマトサラダ	フルーチェ(いちご)	461 15.5	9.8 1.7	
28	金	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 五色和え かぼちゃの煮物	バナナ	453 18.5	12.0 1.6	
31	月	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根の煮物 ポテトサラダ	みかん缶	468 16.6	18.3 1.8	
				8月平均	458 16.5	13.8 1.7

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がつかます。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のある作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



とうもろこしの茹で方はレンジでチンが一番美味しいです。
皮ごとならそのまま。皮なしならラップで包んで。
茹でるより甘いですし、栄養も逃がさず摂れます。
しかもまったく手間がかかりません。
1本につき5分で完成！
とうもろこしの味と栄養にこだわるなら、
レンジが断然オススメです。

7月七夕メニュー



- ★ ピラフ
- ★ オクラとベーコンのスープ
- ★ 鶏肉の照り焼き
- ★ 星形ポテト
- ★ フルーツポンチ

やっぱりポテトは大人気♡
沢山の子がおかわりに来てくれました！