

2023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
1	火	ご飯 味噌汁 メンチカツ さつま芋煮 大根の甘酢和え	バナナ	465 8.9	17.0 1.6
2	水	オムライス きのこのミルクスープ ブロッコリーサラダ 	チョコケーキ	453 18.8	17.1 1.3
3	木	ご飯 すまし汁 チキンカツ煮 ひじき煮 キャベツのみそドレサラダ	白桃缶	451 17.8	15.7 1.9
4	金	あじの蒲焼き丼 具たくさん汁 ほうれん草のゴマ和え 	ぶどうゼリー	454 14.9	15.6 1.6
7	月	ご飯 なめこ汁 かぼちゃコロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮	みかん缶	450 12.3	17.0 1.5
8	火	ご飯 そうめんスープ サバのゴマ味噌焼き 大根とツナ煮 きゅうりの酢の物 	ババロア	450 15.5	17.5 1.8
9	水	焼きそば たこ焼き けんちん汁 大根サラダ	バナナ	455 13.6	25.5 1.5
10	木	ふりかけご飯 すまし汁 鶏の照り焼き さつま芋のミルク煮 ミモザサラダ 	マスカットゼリー	454 16.1	15.1 1.7
11	金	山の日 			
14	月	 夏期休園			
15	火				
16	水				
17	木				
18	金				
21	月	揚げパン ミネストローネ チキンナゲット コロコロサラダ	ピルクル	450 16.1	22.1 1.8
22	火	鶏そぼろ丼 具たくさん汁 マカロニサラダ 	イチゴゼリー	458 16.4	15.7 1.4
23	水	ご飯 豚汁 クリームコロッケ ひじき煮 納豆 	オレンジ	452 15.1	18.6 1.7
24	木	鶏天丼 なめこ汁 きゅうりの酢の物	ミルクゼリー	451 18.4	15.9 1.6
25	金	ポークカレー ワンタンスープ コールスローサラダ 	フルーツカクテル	453 16.3	15.0 1.8
28	月	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 切干天根の煮物 ポテトサラダ	オレンジ	457 15.3	20.0 1.6
29	火	ふりかけご飯 卵とコーンスープ 鶏肉の胡麻みそ焼き ジャーマンポテト スティック野菜	バナナ	450 16.4	16.2 1.4
30	水	スパゲッティナポリタン ポトフ トマトサラダ 	いちごヨーグルト	454 15.2	7.9 1.6
31	木	ハヤシライス チンゲン菜のスープ 春雨サラダ	レモンゼリー	459 16.0	14.1 1.8
8月平均				454 15.5	16.8 1.6

* 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。
* 毎日麦茶がつけます。

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が、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 誕生会メニュー



- ・わかめご飯
- ・きのこスープ
- ・星形コロッケ
- ・たこさんウィンナー
- ・チーズ
- ・星形フルーツポンチ



♡今月のお誕生会はアンパンマンオムライスです♡