

8月の予定献立表

月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)	1	牛乳、クッキー	2	牛乳、ウエハース	3	牛乳、白い風船	4	牛乳、リッツ	5	牛乳、きなこ菓子	6	牛乳、ひねりあげ
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き 炒り卵のサラダ		焼きうどん セロリのスープ 三色サラダ		麦ごはん 豆腐としめじのすまし汁 さわらの西京焼き ちくわときゅうりの酢物		ごはん たまごスープ ピーマンの肉詰め レタスサラダ		ごはん 豆乳味噌汁 あじフライ トマトサラダ		ひじきと鶏のそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物	
午後	牛乳、きなこドーナツ		カレーピラフおにぎり		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、ココアクッキー		フルーチェ		バナナ	
午前 (未満児のみ)	8	牛乳、クッキー	9	牛乳、ウエハース	10	牛乳、白い風船	11		12	牛乳、きなこ菓子	13	牛乳、リッツ
昼食	夏野菜カレー ポテトサラダ パイナップル		ロールパン クリームスープ 鶏肉のレモンづけ キャベツサラダ		麦ごはん かぼちゃの味噌汁 さばのおろし煮 チーズサラダ		山の日▲		お弁当		お弁当	
午後	牛乳、マフィン		昆布おにぎり		牛乳、四角いメロンパン				牛乳、バナナスティック		せんべい	
午前 (未満児のみ)	15	牛乳、せんべい	16	牛乳、ウエハース	17	牛乳、白い風船	18	牛乳、リッツ	19	牛乳、きなこ菓子	20	牛乳、ひねりあげ
昼食	お弁当		ごはん わかめ汁 厚揚げのそぼろ煮		麦ごはん 中華スープ オランダ煮 すいか		〈誕生会〉 ごはん なすとえのきの味噌汁 さわらの照り焼き ひじきサラダ		〈和歌山県の郷土料理〉 ラーメン きゅうりの梅和え みかんゼリー		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後	牛乳、りんごタルト		牛乳、サンドクラッカー		牛乳、餃子ピザ		牛乳、レモンケーキ		牛乳、ツナサンド		バナナ	
午前 (未満児のみ)	22	牛乳、クッキー	23	牛乳、ウエハース	24	牛乳、白い風船	25	牛乳、リッツ	26	牛乳、きなこ菓子	27	牛乳、ひねりあげ
昼食	ごはん レタスと人参のスープ 変わりシューマイ スパゲッティサラダ		食パン キャベツのスープ チーズオムレツ れんこんサラダ		麦ごはん とうがんのすまし汁 さばの味噌煮 小松菜のごま和え		ごはん なめこの味噌汁 レバーのケチャップ和え 切干大根とハムの和え物		ごはん いわしバーグ モズクスープ きゅうりとトマトのサラダ		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	ヨーグルト・せんべい		きつねおにぎり		牛乳、小倉トースト		牛乳、ホットケーキ		牛乳、ビスケット		せんべい	
午前 (未満児のみ)	29	牛乳、クッキー	30	牛乳、ウエハース	31	牛乳、白い風船						
昼食	ごはん 味噌汁 さけの梅マヨ焼き 千草和え		スパゲッティミートソース オクラのスープ ゴマダレサラダ		麦ごはん 味噌汁 チキン南蛮 かぼちゃサラダ							
午後	牛乳、ヨーグルトケーキ		おかかおにぎり		牛乳、きなこ蒸しパン							



発行日：令和4年8月
作成者：福原

給食だより

☺ 暑い夏がやってきましたね。暑い日が続くと、食欲が衰え疲れやすくなります。

また、この時期は大人も子どもも体力を消耗しがちです。しっかり睡眠をとり、1日3食バランスよくきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎ、元気に過ごしましょう！

☺ 毎月19日は食育の日です。今月は和歌山県の郷土料理です。

● ラーメン
戦前から食べられており、井出商店の中華そばが有名です。

● きゅうりの梅和え
南高梅は梅の生産量日本一を誇る和歌山県を代表する品種で、国産梅の6割は和歌山県で生産されています。

☺ 12日、13日、15日はお弁当になります。よろしく願います。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 473kcal・以上児 514kcal

たんぱく質 未満児 18.5g・以上児 20.4g

脂質 未満児 18.0g・以上児 17.7g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。