## 8月給食献立表

## ちどり保育所 令和4年7月29日 発行

		010120		令和4年7月29日 発行	
A	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
ジャージャー麺	ごはん	ゆかりごはん	麦ごはん	納豆ごはん	中華丼
大豆の磯煮	きゅうりと豚肉の	蒸し鶏の	厚揚げのチャンプル風	魚の塩焼き	もやしのスープ
オクラの梅和え	しょうが炒め	ごまソースかけ	ほうれん草と	◇切干大根の含め煮	
果物	◇ごぼうサラダ 	ひじき煮	しい じゃこのお浸し し	そうめん汁	
	ナスの味噌汁 	冬瓜汁	かぼちゃの味噌汁	  果物	
	果物	果物	果物		
Oとうもろこし	〇もちもちチーズパン	ヨーグルト	○★牛乳パックアイス	〇お好み焼風厚揚げ	パン
<u>おにぎり</u>	4乳	菓子・とろべー	11.0	<u>牛乳</u> 12日	<u>牛乳</u> 13日
8日	9日 わかめごはん	10日	11日		
冷やしうどん	わかめこはん	ごはん		ハヤシライス	二色おにぎり
いんげんのごま和え	豆腐の小判焼き	魚の竜田揚げ	dio D	マカロニサラダ	わかめの味噌汁
じゃが芋のおかか煮	◇さきいかサラダ	きゅうりの酢の物	山の日	果物	
果物	キャベツの味噌汁	たまねぎとかまぼこの すまし汁			
	果物				
		果物			
○じゃこごまおにぎり	菓子・野菜スティック	のべ団子		〇ピーチゼリー	パン
15日	<u>  牛乳                                   </u>	<u>牛乳</u> 17日	18日	19日	<u>牛乳</u> 20日
10日	10日	1/ロ たらこスパゲティ	<b>ご</b> はん	夏野菜カレー	20日 焼肉丼
		たりこ人ハクティ		麦野米ガレー	焼肉井
		海草サラダ	魚の照り焼き	ひじきと枝豆のサラダ	たまねぎの味噌汁
希望保育	希望保育	トマトスープ	◇切干大根のサラダ	ヨーグルト和え	
		果物	厚揚げの味噌汁		
			バナナ		
		〇枝豆おにぎり	〇塩キャラメルチップス 牛乳	菓子・いりこ 牛乳	パン 牛乳
22日	23日	24日	25日 誕生会	26日	27日
 冷麺	麦ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ガパオライス
◇焼きシシャモ	魚の梅煮	マーボーなす	鶏の藻塩からあげ	ピーマンの細切り炒め	春雨スープ
はんぺんカボチャ	そうめんうりの酢の物	きゅうりの華風和え	オクラとちくわの	ツナサラダ	
サラダ	なめこの味噌汁	<b>ワンタンスープ</b>	海苔和え	  豆腐の味噌汁	
果物	果物	果物	麩のすまし汁	果物	
	木包 	木物	果物	木物 	
〇梅おにぎり	〇パインケーキ 牛乳	菓子 牛乳	Оパフェ	〇マカロニ安倍川 牛乳	パン 牛乳
29日	30日	<u>年</u> 31日	0 0 5	1 1 10	
<u>たまそば</u>	ごはん	食パン		≪朝食の大切さ≫	
ピーマンの塩昆布和え		タンドリーチキン	①朝ごはんを食べれば、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、1日をすっきり元気にスタートできます。		
たまねぎとかまぼこの		オーロラサラダ	②朝ごはんを食べると栄養がいきわたり、体の中で熱が作られ、 体温が上昇、元気で活発になります。		
すまし汁		お豆のスープ	③脳のエネルギー源は「ぶどう糖」です。朝ごはんを食べる事に よってエネルギーを補給し、脳を活発に働かせることができま		
果物	果物	果物	<b>」ます。</b>		
	本物	<b>本</b> 秒	『早寝早起きを習慣にし、「朝ごはんを必ず食べる」生活を 心掛けたいですね!』		
Oひじきおに <b>ぎ</b> り	〇フルーチェ	〇お麩ラスク		<b>=</b>	
主港旧け左前巾の	トレク(牛回)がも1	<u> 牛乳                                    </u>			

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。 ○手作りおやつ ★新メニュー ◇かみかみメニュー

※行事や食材の都合で献立を変更することがあります。