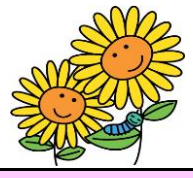
8月給食献立表

ちどり保育所
令和5年7月31日発行

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	麦ごはん 魚の梅マヨ焼き きゅうりの酢の物 はんぺんのすまし汁 果物	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの オーロラサラダ トマトスープ 果物	ごはん 牛肉の七味焼き きゃべつのじゃこ和え かぼちゃの味噌汁 果物	わかめごはん 冷やし豚 ポテトサラダ 麩のすまし汁 果物	ジャムサンド 牛乳 果物
	○お好み焼き風厚揚げ 牛乳	ヨーグルト とろべー(3.4.5歳児)	○キャロットマフィン 牛乳	○フルーツくずスープ	菓子
7日	8日	9日	10日	11日	12日
冷麺 オクラのごま和え かぼちゃの含め煮 果物	麦ごはん 魚の照り焼き 春雨の酢の物 ◇切干大根の味噌汁 果物	中華丼 きゅうりの福神和え ワンタンスープ 果物	ごはん 揚げ豆腐の和風 あんかけ ◇ごぼうサラダ しめじの味噌汁 果物	山の日 	マーボー丼 チンゲン菜スープ
☆焼きもろこし おにぎり	菓子・牛乳 野菜スティック	○牛乳寒	延べ団子(3.4.5歳児) マカロニ安倍川(0.1.2歳児) 牛乳		パン 牛乳
14日	15日	16日	17日	18日	19日
希望保育 (弁当日)	希望保育 (弁当日)	希望保育 (弁当日)	ナスミートスパゲティ いんげんとささみの ごまマヨ和え コンソメスープ 果物	夏野菜カレー ひじきと枝豆の サラダ ヨーグルト和え	ハヤシライス ブロッコリーの 三色サラダ
菓子	菓子	菓子	○梅おにぎり	○お麩ラスク 牛乳	パン 牛乳
21日	22日	23日	24日 誕生会	25日	26日
藻塩焼きそば ちくわときゅうりの サラダ 冬瓜の中華スープ 果物	ごはん 炒り豆腐 ◇切干大根の 甘酢和え 鯖缶味噌汁 果物	ガパオライス ひじきの華風和え 豆腐のすまし汁 果物	赤飯 ハンバーグ サラスパサラダ ナスの味噌汁 果物	納豆ごはん 魚の塩焼き 小松菜のごま和え たまねぎのすまし汁 果物	ホットドック 牛乳 果物 
○枝豆とチーズの おにぎり	○ごまラスク 牛乳	菓子・牛乳 いりこ(3.4.5歳児)	○パフェ	○プリン	○わかめおにぎり
28日	29日	30日	31日	**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**	
冷やしうどん ◇焼きししゃも ピーマンの塩昆布和え 果物 	ゆかりごはん バンバンジー ミルクおから もずくのスープ 果物	ごはん ピーマンの細切り炒め ツナサラダ えのきの味噌汁 果物	食パン 鶏肉のトマト煮 いんげんのピーナッツ 和え キャベツのスープ 果物	**○たんぱく質** **(卵、肉、魚、大豆、牛乳)** **○ビタミンC** **(野菜、果物)** **○ビタミンB1** **(豚肉、レバー、枝豆、豆腐)** **○ミネラル** **(海藻、乳製品、レバー、夏野菜)** 	
○鮭と青菜の おにぎり	○牛乳もち	○フライドポテト 牛乳	菓子 牛乳		

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

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。