



2022年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：572kcal
 たんぱく質：21.3g
 脂質：15.6g
 食塩相当量：1.7g

- 旬の食材
- ・ゴーヤ
 - ・胡瓜
 - ・なす
 - ・ピーマン
 - ・南瓜
 - ・ずいか




～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

資料來源
 国民健康プロジェクト

※4日の食体験、18日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鶏肉の照り焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁 水信玄餅風 牛乳	ごはん さばの塩焼き 切干大根サラダ オクラとトマトの味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	ごはん 麻婆茄子 小松菜の中華和え わかめと豆腐のスープ 麩のラスクとずいか 牛乳	☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 ブロッコリーのツナマヨ和え バナナ かやくおにぎり お茶	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜のお浸し 南瓜としめじの味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳
8	9	10	11	12	13
ごはん 白身魚の塩麹焼き 高野豆腐煮 わかめと麩の味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ツナピラフ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と白菜のスープ ポップコーン 牛乳	ごはん ふわふわがんものあんかけ キャベツのゆかり和え 小松菜と玉葱の味噌汁 お好み焼き お茶	☆山の日☆ 	給食なし	給食なし
15	16	17	18	19	20
給食なし	給食なし	ハヤシライス 春雨サラダ パイン缶 オレンジゼリーとカルルス 牛乳	☆食育：トマト☆ ごはん カラフトししゃものムニエル ひじきと大豆煮 えのきと玉葱の味噌汁 トマトジャムサンド 牛乳	ごはん 肉じゃが わかめとコーンの酢の物 しめじと厚揚げの味噌汁 プリンとミニフィッシュ 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
22	23	24	25	26	27
ふりかけごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ほうれん草の煮浸し 切干大根と白菜の味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 春雨の酢の物 わかめともやしの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	ごはん 肉豆腐 いんげんと蒸し大豆のごま酢和え えのきとキャベツの味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	☆お米丸とふるさとめぐり☆ 冷やしきつねうどん もやしとささみの和え物 みかん缶 村雨と満月ボン 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 りんご 紅茶ケーキ 牛乳
29	30	31			
カレーライス ひじきサラダ オレンジ クラッカーサンド 牛乳	ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 胡瓜の和え物 えのきとほうれん草の味噌汁 チーズパン 牛乳	☆野菜の日☆ ごはん 白身魚フライ コールスローサラダ 豆腐と青菜のスープ 野菜蒸しパン 牛乳			