

2022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	月	ご飯 すまし汁 チキンカツ煮 大根の甘酢和え かぼちゃの煮物	白桃缶	451 17.8	10.9 1.5	
2	火	ご飯 ワンタンスープ ほっけの照り焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物	ミルクゼリー	453 19.7	12.4 1.9	
3	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	
4	木	あじの蒲焼き丼 なめこ汁 ほうれん草のゴマ和え 	フルーチェ(桃)	454 16.4	16.5 1.6	
5	金	ふりかけご飯 野菜スープ 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 春雨サラダ 	オレンジ	463 14.4	11.0 14.0	
8	月	ご飯 けんちん汁 メンチカツ 厚揚げとこんにゃく煮 納豆	みかん缶	450.0 14.8	19.3 1.0	
9	火	ご飯 かきたま汁 サバのゴマ味噌焼き 大根とツナ煮 コールスローサラダ	バナナ	451 15.0	18.9 1.4	
10	水	ハヤシライス チンゲン菜のスープ ミモザサラダ 	レモンゼリー	457 14.5	17.7 1.7	
11	木	<b>山の日</b>				
12	金	スパゲッティナポリタン ポトフ コロコロサラダ 	フルーツヨーグルト	450 14.9	10.5 1.7	
15	月	<b>夏期休園</b> 				
16	火					
17	水					
18	木					
19	金					
22	月	鶏そぼろ丼 具たくさん汁 キャベツのみそドレサラダ	いちごヨーグルト	455 21.5	14.7 1.8	
23	火	揚げパン ミネストローネ チキンナゲット トマトサラダ 	ピルクル	456 16.2	21.2 1.8	
24	水	ふりかけご飯 卵とコーンのスープ 鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト スティック野菜	パパロア	453 16.6	17.8 1.5	
25	木	ご飯 味噌汁 はんぺんチーズフライ 大根そぼろ煮 きゅうりの酢の物	バナナ	450 14.1	16.0 1.9	
26	金	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー コーンソテー 	青りんごゼリー	456 17.3	18.6 1.0	
29	月	パンプキンカレー 豆腐スープ マカロニサラダ 	フルーツポンチ	452 13.0	14.8 1.5	
30	火	ご飯 豚汁 クリームコロッケ ひじき煮 納豆 	オレンジ	452 15.4	16.6 1.8	
31	水	わかめご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 切干大根の煮物	キャラメルプリン	474 16.1	20.4 1.6	
				<b>8月平均</b>	454.7 16.3	16.1 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



♡今月の誕生会はアンパンマンオムライスです♡