

19 月	昼食	ご飯 あじフライ ツナときゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 フルーツ	米 油、パン粉、小麦粉 砂糖	あじ ツナ、わかめ 木綿豆腐、みそ、いりこ	きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 こんぶ		
20 火	昼食	夏野菜カレー スパゲティサラダ フルーツ	米、油 マヨネーズ、スパゲティ	牛肉、スキムミルク ツナ	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ 塩、こしょう
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	お祝いミックス、ホイップクリーム、バター、砂糖	スキムミルク 牛乳	黄桃缶、さくらんぼ缶	
21 水	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 小松菜のごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	にら、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
22 木	昼食	ご飯 さばの煮付け シャキシャキ野菜の沢煮焼 フルーツ	米 砂糖、片栗粉	さば 豚肉	小松菜、生姜 しいたけ、ごぼう、たけのこ、みずな フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	カレーパン 牛乳	ロールパン、じゃがいも	牛ひき肉 牛乳	玉ねぎ、人参	カレールウ
23 金	昼食	ご飯 生揚げのごまみそ焼き ひじきの炒め煮 フルーツ	米 すりごま、砂糖 砂糖、油	生揚げ、みそ 木綿豆腐、かまぼこ、ひじき、油揚げ	人参、ピーマン フルーツ	みりん しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	スイートパンプキン 牛乳	バター、砂糖、コーンフレーク	牛乳	かぼちゃ、干しぶどう	
24 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
26 月	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ チンゲン菜のおひたし フルーツ	米 じゃがいも	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、ほうれん草 チンゲン菜、人参 フルーツ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 乳児…ミックスジュース 幼児…牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
27 火	昼食	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	豚ひき肉 ハム、ひじき	かぼちゃ、グリーンピース、生姜 きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	牛乳	しそひじき	
28 水	昼食	うどん かきあげ 五色和え フルーツ	うどん じゃがいも、小麦粉、油 ごま油	えび、卵 ちくわ、かつお節	葉ねぎ 玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
29 木	昼食	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き キャベツのゆかり和え むらくもスープ フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 片栗粉	白身魚、みそ 卵	キャベツ、ゆかり 玉ねぎ、人参、パセリ粉 フルーツ	塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
30 金	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 油、砂糖 ごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し、わかめ	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ トマト フルーツ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ちんすこう 乳児…牛乳 幼児…ミックスジュース	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
31 土	昼食	冷やし中華 いんげんのごま和え フルーツ	中華麺 すりごま、砂糖	錦糸卵、ハム、わかめ	トマト、小松菜、きゅうり いんげんまめ、人参 フルーツ	冷やし中華スープ しょうゆ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		

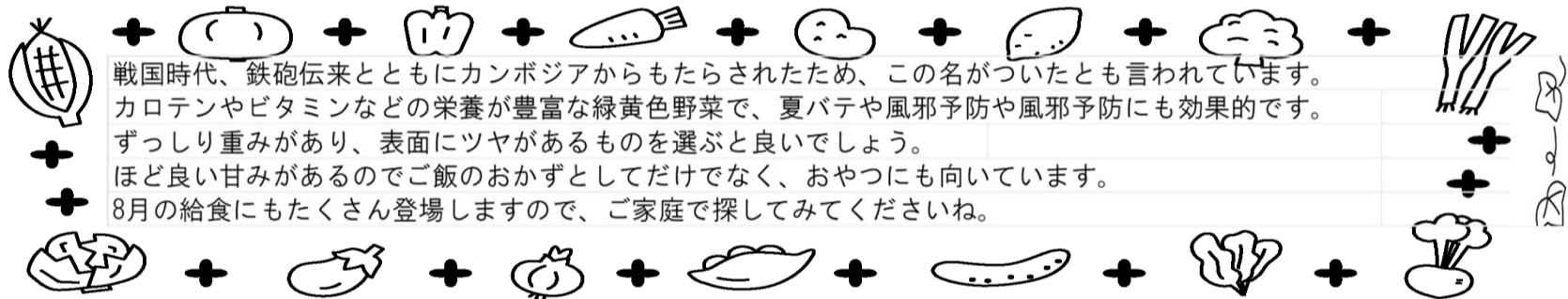
※印の日は乳幼児共にご飯はいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

🍴の日は幼児はスプーンを持って来てください。

旬の食材 【かぼちゃ】

戦国時代、鉄砲伝来とともにカンボジアからもたらされたため、この名がついたとも言われています。カロテンやビタミンなどの栄養が豊富な緑黄色野菜で、夏バテや風邪予防にも効果的です。ずっしりと重みがあり、ヘタがコルク色になっているものが美味しい証です。ほど良い甘みがあるのでご飯のおかずとしてだけでなく、おやつにも向いています。8月の給食にもたくさん登場しますので、ご家庭で探してみてくださいね。





戦国時代、鉄砲伝来とともにカンボジアからもたらされたため、この名がついたとも言われています。
 カロテンやビタミンなどの栄養が豊富な緑黄色野菜で、夏バテや風邪予防や風邪予防にも効果的です。
 ずっしり重みがあり、表面にツヤがあるものを選ぶと良いでしょう。
 ほど良い甘みがあるのでご飯のおかずとしてだけでなく、おやつにも向いています。
 8月の給食にもたくさん登場しますので、ご家庭で探してみてくださいね。

