

8月 きゅうしょくだより

よ さ み 保 育 園

日 曜	ごはんおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
1 土	バナナ	とんじるうどん えだまめ パイン	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ パイン	うどん	ジャムパン ぎゅうにゅう
3 月	キウイ	ひやしちゅうか からあげ すいか	ハム たまご とりにく	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きゅうり コーン すいか	ラーメンのめん	なつまつりメニュー ぎゅうにゅう
4 火	むしいも	うなどん みそしる たまごやき そくせきづけ メロン	うなぎ あげ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ えのき しいたけ メロン	ごはん	オレンジかんでんのフルーツあえ おちや
5 水	バナナ	ごはん すましじる とりにくのマーレードやき いそかあえ グレープフルーツ	とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ えのき キャベツ きゅうり あおのり グレープフルーツ	ごはん	ドーナッツ ぎゅうにゅう
6 木	こんさいの にもの	レーズンロールパン コンソメスープ ナゲット コーンサラダ ぎゅうにゅう パイン てづくりバター	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しめじ にんじん たまねぎ コーン なす キャベツ きゅうり パイン	レーズンロールパン じゃがいも	パリパリピザ おちや
7 金	バナナ	ぶたどん じゃがいものみそしる きゅうりのすのもの すいか	ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ えのき キャベツ きゅうり すいか	ごはん じゃがいも	フルーツゼリー おちや
8 土	キウイ	ラーメン えだまめ オレンジ	ぶたにく	もやし にら たまねぎ にんじん えだまめ オレンジ	ラーメン	ラスク ぎゅうにゅう
10 月	バナナ	マーボーどん チーズ パイン	ぶたにく チーズ とうふ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ パイン	ごはん	ビスケット ぎゅうにゅう
12 水	キウイ	ひやしきつねうどん えだまめ グレープフルーツ	あげ	ねぎ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ グレープフルーツ	うどん	ジャムパン ぎゅうにゅう
13 木	バナナ	カレーライス チーズ オレンジ	ぶたにく チーズ	しめじ にんじん たまねぎ コーン オレンジ	ごはん	クッキー ぎゅうにゅう
14 金	キウイ	ラーメン えだまめ パイン	ぶたにく	もやし にら たまねぎ にんじん えだまめ パイン	ラーメン	ラスク ぎゅうにゅう
15 土	バナナ	たまごとうどん チーズ オレンジ	とりにく たまご チーズ	ねぎ にんじん たまねぎ オレンジ	うどん	クッキー ぎゅうにゅう
17 月	キウイ	ごはん わかめスープ ちくわのいそべ はるさめサラダ オレンジ	ちくわ	わかめ にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ごはん はるさめ	パリパリマヨ おちや
18 火	きなこマカロニ	とりめし みそしる しろみぎかなフライ タルタルサラダ メロン	とうふ たまご しろみぎかな	にんじん たまねぎ なす ねぎ えのき キャベツ きゅうり コーン メロン	ごはん	おたんじょうびクッキー ぎゅうにゅう
19 水	バナナ	ツナのさんしょくどん にくだんごじる わふうサラダ オレンジ	ツナ とりにく たまご	きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ はくさい キャベツ オレンジ	ごはん	あたりカレーマン ぎゅうにゅう
20 木	パイン	サンドイッチロールパン コンソメスープ コロッケ みどりキャベツ ぎゅうにゅう グレープフルーツ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	サンドイッチロールパン	やきおにぎり(クッキング) おちや
21 金	きゅうり キウイ	かむかむごはん とうにゅうみそしる さばのみそに ひじきに オレンジ	とうにゅう さば とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ えのき しょうが ひじき かむかむごはんのもと オレンジ	ごはん じゃがいも	クリームパン ぎゅうにゅう
22 土	バナナ	ひやしうどん えだまめ グレープフルーツ	ツナ	ねぎ にんじん たまねぎ えのき えだまめ グレープフルーツ	うどん	ジャムパン ぎゅうにゅう
24 月	パイン	ごはん とうがんじる ぶたにくのほそぎりいため ごまゆかり オレンジ	ぶたにく	とうがん にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん	チーズケーキ りんごジュース
25 火	バナナ こざかな	マーボーどん さけのレモンソースがけ ポテトサラダ メロン	とうふ ぶたにく さけ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ レモン コーン きゅうり メロン	ごはん じゃがいも	よさみうどん おちや
26 水	むしいも	ごはん すましじる とりにくのてりやき きんぴら パイン	とうふ とりにく	ねぎ なす にんじん たまねぎ パイン	ごはん じゃがいも	メロンパン ぎゅうにゅう
27 木	キウイ	カレーうどん アジフライ キャベツのしそあえ オレンジ	ぶたにく あじ	しめじ にんじん たまねぎ コーン キャベツ あおじそ きゅうり オレンジ	うどん	ビスケット ぎゅうにゅう
28 金	こんさいの にもの	ごはん はちはいじる にくだんごのあまからに かおりあえ すいか	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ えのき ビーマン キャベツ きゅうり すいか	ごはん	ちんすこう ぎゅうにゅう
29 土	キウイ	やきそば チーズ パナナ	ぶたにく チーズ	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ バナナ	やきそば	ラスク ぎゅうにゅう
31 月	バナナ	ごはん なすのすましじる メンチカツ もやしときゅうりのあえもの グレープフルーツ	ぶたにく	なす にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン もやし きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん	なまやつはし ぎゅうにゅう(ぞう まっちゃん)

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

よさみうどんは りすぐみに足ふみをお願いします。

今月のおにぎりクッキングは20日(水)になります。
三角巾・エプロン・マスクの準備をお願いします。

平均栄養価		エネルギー	総蛋白	カルシウム
	幼児	kcal 590	g 22.1	mg 380
	低年齢児	kcal 476	g 16.0	mg 252