

8月の献立表

	月	火	水	木	金
	旬の食材 ゴーヤー			1	2
昼食	和名ではツルレイシといい、果肉が苦いためニガウリとも呼ばれていますが、沖縄でのゴーヤーという呼び方が今では一般的になっています。ビタミンCが豊富で、加熱してもほとんど損なわれないため、ゴーヤーチャンプルのような炒めものや揚げものなどに向いています。下処理のとき塩もみをする、苦みがやわらいで食べやすくなります。 			サンドイッチ (ハムチーズ・ジャム) ポトフ風スープ バナナ	ごはん 味噌汁(玉子・長ネギ) さんまの塩焼き とうがんの鶏そぼろ煮 もも缶
15時				牛乳 ツナおにぎり	
	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 清まし汁(お麩・長ネギ) さわらのゴマ味噌焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ミックスフルーツ缶	他人丼 味噌汁(豆腐・ニラ) カリフラワーのハムサラダ ゼリー	ごはん 味噌汁(油揚げ・しめじ) 鶏の唐揚げ 胡瓜と竹輪の酢の物 金時煮豆	パターロール キャベツと卵のスープ カレイのムニエル かぼちゃサラダ バナナ	ごはん 味噌汁(油揚げ・わかめ) マーボーナス ブロッコリーとシラスの和え物 ミニゼリー
15時	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ジャガ芋のチーズお焼き	牛乳 きなこトースト	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 マカロニナポリタン
	12	13	14	15	16
	☆振替休日☆ 	☆お盆休み☆ 			
	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 味噌汁(油揚げ・里芋) サバのカレーしょう油焼き ほうれん草の磯辺和え ミニゼリー	ジャージャー麺 牛乳 カニ風味サラダ バナナ	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) ポークビーンズ ブロッコリーのゴマおかか和え ミニゼリー	穀物ロール キャベツのスープ 鶏のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ もも缶	ごはん 味噌汁(油揚げ・小松菜) さわらの照り焼き 卵の花 パイン缶
15時	牛乳 フレンチトースト	麦茶 ピザパン	牛乳 大学芋	牛乳 味噌おにぎり	麦茶 カスタードプリン
	26	27	28	29	30
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 肉豆腐 ビーフンサラダ ミックスフルーツ	ごはん 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 鮭の塩こうじ焼き もやしの彩り和え みかん缶	☆お誕生会☆	ホワイトブレッド 野菜とチキンのスープ チリコンカン ほうれん草のソテー バナナ	ごはん 味噌汁(豆腐・えのき) さんまの梅煮 さつま芋サラダ ミニゼリー
15時	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 チーズトースト	牛乳 お麩のココアラスク	牛乳 コーン茶飯おにぎり	牛乳 パインのケーキ

※材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



