

月	火	水	木	金	土
2022.08.01	2022.08.02	2022.08.03	2022.08.04	2022.08.05	2022.08.06
系こんにやくそばごはん 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) 高野豆腐の煮物 スティック野菜	ごはん 味噌汁(あおさ・じゃが芋) 魚のゴマ味噌がけ 人参じゃこ炒め 果物	ごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 鶏肉のおろし煮 ひじきの煮物 モロヘイヤ納豆	梅おかかごはん 味噌汁(ブロッコリー・しめじ・ごま) 魚のソテー味噌ソース ブロッコリーと人参のごま和え 蒸し豆じゃこ和え	ごはん 味噌汁(なす・ほうれん草・ごま) 魚と野菜塩麴蒸し 金時豆 おくらかつお節和え	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物
大豆チーズ焼き 玄米おかき	カレーのメープルごま絡め ちりめんじゃこ	みかんヨーグルト	りんご入り芋きんとん	玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ	玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2022.08.08	2022.08.09	2022.08.10	2022.08.11	2022.08.12	2022.08.13
ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚とピーマンの味噌炒め しらすきゅうりポン酢 コーン納豆 サラダチキン きゅうりちくわ	ごはん わかめとコーンのスープ 和風ハンバーグ 青のり粉ふき芋 果物 米粉の和風ケーキ	ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 魚のしょうが煮 じゃが芋人参のきんぴら トマト りんご煮 玄米ゴマせんべい	休園日	梅おかかごはん 味噌汁(さつま芋・キャベツ・ごま) 魚のカレームニエル トマトとわかめのサラダ 果物 玄米ほん煎餅 レーズン	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.08.15	2022.08.16	2022.08.17	2022.08.18	2022.08.19	2022.08.20
ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 豚肉高野豆腐のごま炒め ブロッコリー醤油麴胡麻和え トマト納豆 ぶどうゼリー レーズン	ごはん ザワークラウトスープ 魚のハーブムニエル しらすとよもぎの粉ふき芋 果物 お誕生日ケーキ	ツナ大豆ごはん 味噌汁(豆腐・白菜) ゴーヤチャンプル キャベツのゆかり和え ウインナーとザワークラウト炒め	梅おかかごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 魚とじゃが芋の味噌煮 ちくわの磯辺焼き きゅうりスティック 大学芋 玄米おかき	ごはん *ぶっかけそうめん 鶏の塩麴焼き かぼちゃのマリネ 大豆の甘辛揚げ焼き 焼塩せんべい	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2022.08.22	2022.08.23	2022.08.24	2022.08.25	2022.08.26	2022.08.27
ごはん 味噌汁(なす・キャベツ) 豚肉ビーフンオイスター炒め きゅうりと大豆塩昆布炒め 果物 どうもろこし	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚の竜田揚げ ほうれん草おひたし 大豆のカレー炒め チーズカップケーキ	梅おかかごはん 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) 魚の昆布蒸し ウインナーと人参のきんぴら ミニトマト 寒天人参オレンジゼリー 玄米ゴマせんべい	ごはん ミルクスープ 魚の塩麴トマトソース じゃが芋ベーコン おくら納豆 きな粉ヨーグルト 果物	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 鶏のさっぱり煮 ワカメとちくわのきんぴら ミックスジュース りんご煮 レーズン	ごはん 具だくさん豚汁 しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.08.29	2022.08.30	2022.08.31			
ごはん 味噌汁(ほうれん草・しめじ・ごま) 魚の塩麴焼き 大豆のツナ煮 しらす きな粉クッキー プルーン	ごはん 味噌汁(もずく・ねぎ・豆腐) 豚こま酢豚 蒸しカボチャ きんぴら わかめうどん	ごはん 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 魚の味噌煮 人参じゃこ炒め 厚揚げ焼き醤油麴添え よもぎ水ようかん 玄米おかき			

<今月の予定> 8/5 (金) 食育の日「おくら」

子ども達が育てているおくらの栄養についてお話しします

8/19 (金) お料理の日「*ぶっかけそうめん」 暑い夏にぴったりなメニューを一緒に作ります

8/26 (金) 夏祭り ミックスジュースを午前中にみんなでいただきます

