

# 給食メニュー 2023年8月

西宮こもれびキンダーガーデン



| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
|--|---|---|---|---|--|
|  | 2023.08.01  | 2023.08.02  | 2023.08.03  | 2023.08.04  | 2023.08.05                                       |
|  | ごはん<br>味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま)<br>魚のゴマ味噌がけ<br>人参じゃこ炒め<br>青のり粉ふき芋<br>みかんヨーグルト  | ごはん<br>味噌汁 (もずく・えのき)<br>豚こま酢豚<br>しらすきゅうりポン酢<br>トマト<br>米粉の和風ケーキ                          | 梅おかかごはん<br>ザワークラウトスープ<br>魚の竜田揚げ<br>トマトとわかめのサラダ<br>大豆のカレー炒め<br>よもぎ水ようかん            | 糸こんにゃくそぼろごはん<br>味噌汁 (なす・玉ねぎ・わかめ)<br>ピーマンと鶏肉の甘酢炒め<br>果物<br>ウインナーとザワークラウト炒め | ごはん<br>具だくさん豚汁<br>しらす海苔納豆<br>牛乳<br>果物<br>ヨーグルト   |
| 2023.08.07   | 2023.08.08  | 2023.08.09  | 2023.08.10  | 2023.08.11  | 2023.08.12                                       |
| ごはん<br>味噌汁 (レタス・人参・豆腐)<br>魚の塩麹焼き<br>かぼちゃのマリネ<br>モロヘイヤ納豆<br>みかん寒天<br>南部せんべい         | ごはん<br>味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう)<br>魚のしょうが煮<br>ラタトゥイユ<br>果物<br>きな粉ヨーグルト          | 梅おかかごはん<br>わかめとコーンのスープ<br>ゴーヤチャンプル<br>ほうれん草おひたし<br>しらす<br>大豆チーズ焼き                       | <b>*夏野菜カレー</b><br>野菜スープ<br>おくらかつお節和え<br>果物<br>サラダチキン<br>きゅうりスティック                 | 祝日  | カレーライス<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>果物<br>玄米ほん煎餅<br>ちりめんじゃこ |
| 2023.08.14   | 2023.08.15  | 2023.08.16  | 2023.08.17  | 2023.08.18  | 2023.08.19                                       |
| ごはん<br>味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐)<br>魚のハーブムニエル<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>コーン納豆<br>ぶどうゼリー<br>玄米ほん煎餅 | 梅おかかごはん<br>味噌汁 (小松菜・玉ねぎ)<br>鶏のさっぱり煮<br>かぼちゃ胡麻和え<br>果物<br>バナナヨーグルト         | 雑穀ごはん<br>味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう)<br>魚の塩麹トマトソース<br>じゃが芋ベーコン<br>きゅうりスティック<br>さつま芋のりんご煮<br>プルーン | ごはん<br>味噌汁 (ブロッコリー・玉ねぎ・ごま)<br>魚の昆布蒸し<br>筑前煮<br>しらす<br>柿のメープルごま絡め<br>ちりめんじゃこ       | ごはん<br>味噌汁 (じゃが芋・あおさ)<br>魚の煮つけ<br>きゅうりと大豆塩昆布炒め<br>トマト納豆<br>大学芋            | ごはん<br>具だくさん豚汁<br>しらす海苔納豆<br>牛乳<br>果物<br>ヨーグルト   |
| 2023.08.21   | 2023.08.22  | 2023.08.23  | 2023.08.24  | 2023.08.25  | 2023.08.26                                       |
| ごはん<br>味噌汁 (キャベツ・えのき)<br>魚のカレームニエル<br>蒸しカボチャ<br>キャベツ納豆<br>蓮根とチーズのかさね焼き<br>ちりめんじゃこ  | ごはん<br>味噌汁 (豆腐・あおさ)<br>鮭のソテー<br>小松菜のツナ和え<br>トマト<br>みかんヨーグルト               | ごはん<br>味噌汁 (もずく・ねぎ・豆腐)<br>和風ハンバーグ<br>しらすとよもぎの粉ふき芋<br>果物<br>とうもろこし                       | ごはん<br>味噌汁 (わかめ・玉ねぎ)<br>魚のソテー味噌ソース<br>じゃが芋ベーコン<br>人参納豆<br>豆乳寒天                    | ごはん<br>味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう)<br>鶏の塩麹焼き<br>厚揚げとなす煮物<br>ミックスジュース<br>お誕生日ケーキ    | カレーライス<br>ヨーグルト<br>牛乳<br>果物<br>玄米おかき<br>ちりめんじゃこ  |
| 2023.08.28   | 2023.08.29  | 2023.08.30  | 2023.08.31  |   |  |
| ごはん<br>味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ)<br>豚肉高野豆腐のごま炒め<br>切り干し大根ツナポンサラダ<br>おくら納豆<br>わかめツナおにぎり       | ツナ大豆ごはん<br>味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま)<br>鶏肉のおろし煮<br>じゃが芋人参のきんぴら<br>ブルーヨーグルト<br>バナナ | 雑穀ごはん<br>味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま)<br>魚と野菜塩麹蒸し<br>大豆の醤油炒め<br>しらす<br>スイートポテト<br>玄米おかき            | ごはん<br>味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ)<br>魚とじゃが芋の味噌煮<br>ブロッコリー醤油麹胡麻和え<br>金時豆<br>玄米ゴマせんべい<br>レーズン |   |  |



<今月の予定> 8/4 (金) 食育の日「ピーマン」…みんなで育てているピーマンの栄養についてお話しします。  
8/10 (木) お料理の日「\*夏野菜カレー」…夏野菜たっぷりのカレーをつくります。  
8/25 (金) 夏まつり 午前中に「ミックスジュース」をいただきます。

\*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。