

りいべ保育園 8月献立表



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4	5
給食		ごはん 魚の味噌漬け焼き ちくわの利休煮 すまし汁	炊き込みごはん 鶏肉のさっぱり煮 菜の花和え 味噌汁	ごはん 豚肉のプルコギ風 ナムル レタスと卵のスープ	ごはん 鮭のカレームニエル さつま芋サラダ コンソメスープ	ごはん 筑前煮 キャベツの味噌マヨ和え オレンジ
午前おやつ		バナナヨーグルト	おやつ	コーン蒸しパン	おやつ	おやつ
午後おやつ		おやつ	蒸しいも	おやつ	りんごのケーキ	おやつ
	7	8	9	10	11	12
給食	コーンライス 魚のパン粉焼き きゅうりの酢の物 ラタトゥイユ	肉うどん ゆかりおにぎり 茄子の味噌炒め りんごのコンポート	ごはん 油淋鶏 野菜ソテー わかめスープ	バターロール 鮭のクリーム煮 しらすとトマトのサラダ キウイフルーツ		わかめごはん スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 味噌汁
午前おやつ	ジャムサンド	おやつ	マカロニきな粉	おやつ		おやつ
午後おやつ	おやつ	レモンチーズクッキー	おやつ	おほかおにぎり		おやつ
	14	15	16	17	18	19
給食	ロコモコ丼 大根サラダ ポトフ	ごはん 魚の煮付け オクラ納豆 ヨーグルト	ごはん 焼肉風チキン ほうれん草とコーンのソテー さつま汁	ごはん 麻婆茄子 中華和え バナナ	冷やしそうめん お好み焼き チキンナゲット アメリカンドック フライドポテト きゅうりの和え物 コーンサラダ かき氷	ごはん 魚の和風あんかけ ごぼうサラダ りんご
午前おやつ	おやつ	おやつ	きな粉蒸しパン	食パンラスク	おやつ	おやつ
午後おやつ	ほうれん草のパウンドケーキ	カスタードパン	おやつ	おやつ	クレープ (パフェ)	おやつ
	21	22	23	24	25	26
給食	ごはん 鮭の味噌バターホイル焼き ジャーマンポテト けんちん汁	ごはん 豚肉のみぞれ炒め煮 ピーマンのナムル 梨	夏野菜カレー 和風サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 魚の若草焼き 金平ごぼう 味噌汁	ゆかりごはん 肉じゃが ごま酢和え オレンジ	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め マカロニサラダ 味噌汁
午前おやつ	フルーチェ	おやつ	おやつ	きな粉トースト	おやつ	おやつ
午後おやつ	おやつ	大学芋	すいかゼリー	おやつ	スコーン	おやつ
	28	29	30	31		
給食	茄子とベーコンのトマトスパゲティ スティックパン グリーンサラダ フルーツポンチ	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 切干大根の煮物 具沢山味噌汁	ごはん 青椒肉絲 きゅうりのレモン和え 中華風コーンスープ	ごはん メンチカツ ごま和え 味噌汁	夏バテ予防に効果的な食べ物 疲労回復【ビタミンB.たんぱく質】 豚肉/うなぎ/カツオ/卵/大豆/ごまなど 疲労回復効果を高める【アリシン】 にんにく/ねぎ/玉ねぎ/ニラなど 免疫力を高める【ビタミンC】 トマト/にがうり/レモン/大葉/キウイなど 代謝がよくなる・食欲増加【香辛料】 わさび/こしょう/唐辛子/生姜など	
午前おやつ	おやつ	バナナ	じゃこトースト	おやつ		
午後おやつ	のりおにぎり	おやつ	おやつ	バタークッキー		

