



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	473	17.6	14	1.7
3~5歳児	493	18.4	14.5	1.9

令和2年8月



5月末より、子どもたちにクイズという形で「○○(食材)はランチのどのメニューに入っているのかな?」とお話しています。そのおかげで食に興味を示す子どもが増えたように感じています。ご家庭でも「今日のクイズの食材は何かだったの?」などの食に関するこの話題が増えると嬉しいです。

					1日(土)
					♡ビスケット 肉うどん サラダ 果物
					☆おせんべい
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 なすとピーマンの味噌炒め 人参のマリネ風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト サラダそうめん かぼちゃサラダ 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚のごまじょうゆ焼き ひじきとベーコンの炒め煮 えのきと油揚げの赤だしの味噌汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 ヘルシーコロケ 千切りキャベツとフレッシュトマト 豚汁	♡クラッカー・牛乳 豚丼 三色ナムル 彩り野菜のコンソメスープ 果物	♡クラッカー おにぎり サラダ 具だくさん味噌汁 果物
☆ブルーベリーヨーグルト・クラッカー	☆フレンチトースト・牛乳	☆アイス	☆冷やしぜんざい・牛乳	☆抹茶ちんすこう・牛乳	☆おせんべい
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	♡クラッカー ご飯 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き 具だくさん中華スープ	♡クラッカー ツナの炊き込みご飯 具だくさん味噌汁	♡クラッカー 鶏そぼろ丼 具だくさんのさつま汁	♡クラッカー カレーライス 千切り野菜のコンソメスープ	♡クラッカー ご飯 魚の塩焼き サラダ 具だくさん味噌汁
山の日	☆おせんべい	☆おせんべい	☆おせんべい	☆おせんべい	☆おせんべい
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
♡クッキー・牛乳 ご飯 五目卵焼き ヨーグルトドレッシングのサラダ オクラと玉ねぎの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 酢豚 ほうれん草のナムル にらと玉ねぎと春雨の中華スープ	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き お麩とわかめのすまし汁 果物	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	♡クラッカー・牛乳 酢飯混ぜご飯 揚げいもとほうれん草のごま和え 豆腐とみつばのすまし汁 果物	♡クラッカー 焼きそばパン サラダ コンソメスープ
☆おせんべい・バナナ・牛乳	☆しらすトースト・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆シンデレラスープ・クラッカー	☆スコッキー・牛乳	☆おせんべい
24日(月)	25日(火) 誕生会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡ビスケット・牛乳 ご飯 豚肉のごまだれ焼き パリパリサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト 冷やし中華 お豆のサラダ 果物	♡ウエハース・牛乳 ご飯 魚の香味焼き 大根と人参とちくわのおかか煮 なすと油揚げの味噌汁	♡ビスケット・飲むヨーグルト 梅おかかご飯 チキンカレースープ パプリカサラダ ヨーグルト	♡クラッカー・牛乳 麻婆茄子丼 春雨サラダ にらと玉ねぎとコーンの中華スープ 果物	♡ビスケット 鶏そぼろ丼 サラダ 具だくさん味噌汁
☆ごまがらめ・果物・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆プリン	☆バナナクッキー・牛乳	☆おせんべい
31日(月)					
♡ビスケット・牛乳 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 千切り野菜のサラダ 大根と油揚げの味噌汁					
☆チーズ蒸しパン・牛乳					



## 今月のおすすめレシピ

～ヨーグルト  
ドレッシングのサラダ

### 材料 (大人2人子ども2人)

- ①きゅうり 60g
- ②もやし 60g
- ③にんじん 60g
- ④だいこん 60g

- A・マヨネーズ 30g
- ・ヨーグルト 30g
- ・砂糖 5g

### 作り方

- ①材料①～④を千切りにする
- ②材料②③④は下茹でする
- ③材料Aを混ぜ、野菜にかける



♡午前おやつ ☆午後おやつ

誕生会 8月25日(火)

※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田