



給食だより



月	火	水	木	金	土
	1 焼きサバ・ポイルブロックリー・オクラ入り和え物・キャベツの味噌汁・ぶどう (9時) ①飲むヨーグルト・きなこせんべい ②飲むヨーグルト・英字ビスケット (3時)ナポリタン	2 豚肉とキャベツの中華煮・きゅうりともやしの酢の物・冬瓜スープ・キウイ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 シリアルおこし	3 ズッキーニソテー・千草和え・おふの味噌汁・スイカ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・黒かりんとう (3時)カリカリいりこ 混ぜ込みご飯	4 トンカツ・ミニトマト・かまぼこの酢の物・なめこの味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)フルーツヨーグルト	5 のっぺい汁・牛肉とごぼうの炒め煮・オレンジ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト シュガーパン
7 中華丼・たくあん・もやしのゴマ和え・バナナ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ (3時)牛乳 桃入りチーズケーキ	8 鉄骨ハンバーグ・ポイルキャベツ・紅白なます・すまし汁・スイカ (9時) ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・英字ビスケット (3時)牛乳 ジャムパン	9 大豆のチリコンカン・ツナサラダ・じゃが芋の味噌汁・パイナップル (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ひねり揚げ (3時)じゃことおかの おにぎり	10 鶏肉の五目炒め・マロニーの酢の物・すまし汁・ぶどう (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・カルシウムウエハース (3時)牛乳 ちんすこう	11 山の日 	12 ハヤシライス・福神漬け・リンゴサラダ・キウイ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト パインパン
14 お盆休み (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)お菓子	15 お盆休み (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)お菓子	16 ホイコーロー・中華風和え・すまし汁・キウイ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミックスせんべい (3時)オレンジゼリー	17 きくらげの卵炒め・アスパラの酢の物・えのきの味噌汁・メロン (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・カルシウムウエハース (3時)牛乳 チョコチップスコーン	18 アジの竜田揚げ・ポイルブロックリー・小松菜とササミのゴマヨサラダ・すまし汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)牛乳 マカロニきな粉	19 相性味噌汁・厚揚げと豚バラのおかか煮・ぶどう (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト コーンパン
21 親子丼・たくあん・野菜のそぼろ和え・パイナップル (9時) ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 おからクッキー	22 魚の梅マヨ焼き・ポイルキャベツ・ハム入り酢の物・南瓜の味噌汁・オレンジ (9時) ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・英字ビスケット (3時)牛乳 バナナココアホットケーキ	23 肉じゃが・白和え・卵スープ・メロン (9時) ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミレービスケット (3時)ぎょうざピザ 豚こまとレンコンのご飯	24 麻婆ナス・ハリハリサラダ・すまし汁・スイカ (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・英字ビスケット (3時)カリカリいりこ	25 とり天・ミニトマト・ちりめん酢の物・豆腐とワカメの味噌汁・バナナ (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)そうめん	26 カレーライス・福神漬け・ほうれん草の和え物・ぶどう (9時) ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 (3時)飲むヨーグルト メロンパン
28 豚汁・手作りふりかけ・牛肉とアスパラの炒め物・キウイ (9時) ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース (3時)牛乳 小豆入り蒸しパン	29 照り焼きチキン・ポイルブロックリー・海藻サラダ・すまし汁・バナナ (9時) ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ひねり揚げ (3時)豆腐のおやき	30 韓国風煮・キャベツの塩昆布和え・オクラの味噌汁・ぶどう (9時) ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・黒かりんとう (3時)焼きそば	31 鶏肉と夏野菜炒め・ナムル・油揚げの味噌汁・オレンジ (9時) ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ひねり揚げ (3時)牛乳 ココア風味ラスク		

今月の野菜はズッキーニです
 8月3日(木) ズッキーニソテー

毎月のケーキ
 8月7日(月) 桃入りチーズケーキ



☆絵本を取り入れたおやつ
 8月8日(火) 『パン どうぞ』
 ジャムパン

お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

