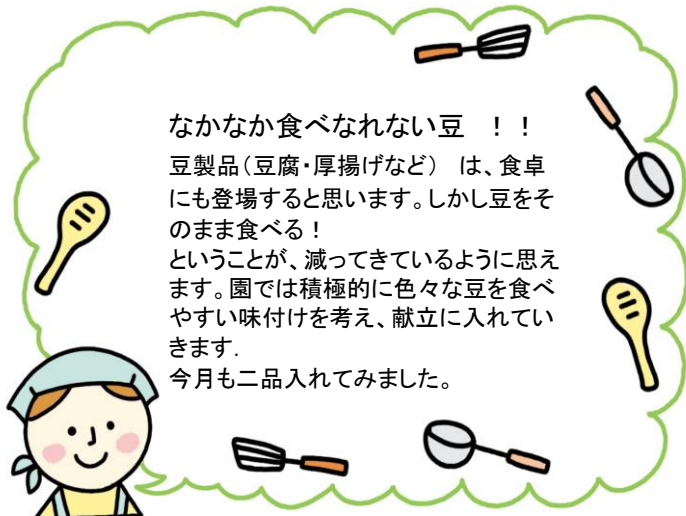


8がつのこんだてひょう

みんなのとっぼ保育園

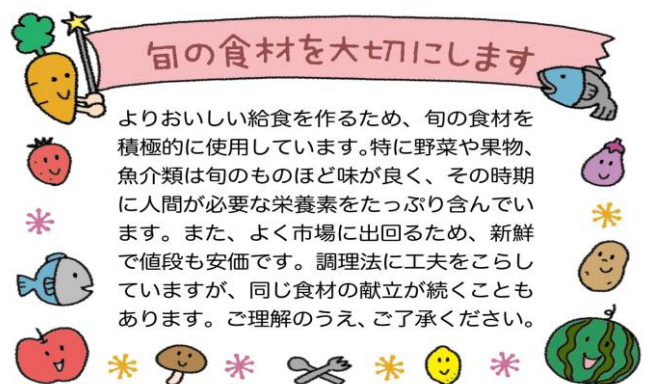
曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
火	1	白せんべい 豆乳	天井(白身魚・かぼちゃ・なす) わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 すいか	オレンジパバロア 麦茶
水	2 25	甘辛せんべい 麦茶	ごはん 具たくさん卵焼き チャプチェ 油揚げの味噌汁 メロン	アイスボックスクッキー 豆乳
木	3 17	クラッカー 豆乳	冷やしうどん ジャーマンポテト しめじのスープ バナナ	ピビンバ 麦茶
金	4 18	白せんべい 麦茶	ごはん ぶどう カレイの磯辺焼き ほうれん草の胡麻和え 鶏団子スープ	4日蒸しとうもろこし 18日フルーツコーンフレーク 豆乳
土	5 19	クラッカー 麦茶	じゃーじゃー丼 トマトサラダ えのきのスープ ゼリー	わんぱく蒸しパン 豆乳
月	7 21	クラッカー 麦茶	豚丼 チョレギサラダ わかめスープ メロン	ホットケーキ 豆乳
火	8 22	白せんべい 豆乳	ごはん 鮭の塩麴焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 梨	アイス 麦茶
水	9 23	甘辛せんべい 麦茶	夏野菜カレー さっぱりサラダ 冬瓜スープ ヨーグルト	メープルせんべい 豆乳
木	10 24	クラッカー 豆乳	ロールパン ポテトカツレツ コールスローサラダ もやしのスープ ぶどう	あんかけ焼きそば 麦茶
土	12 26	白せんべい 麦茶	坦々麺 和風サラダ ゼリー	バナナケーキ 豆乳
月	14 28	クラッカー 豆乳	シラスと青菜のスパゲティー から揚げサラダ 葱のスープ メロン	わかめごはん 麦茶
火	15 29	白せんべい 麦茶	マーボーまめ丼 春雨サラダ えのきのスープ ぶどう	アメリカンドッグ 豆乳
水	16 30	甘辛せんべい 麦茶	ごはん ごま照り焼き 白いんげん豆と野菜のカレーソテー 青梗菜の味噌汁 梨	ピザトースト 豆乳
木	31	クラッカー 豆乳	ひまわりごはん から揚げ リボンサラダ パスタスープ ピーチヨーグルト	カスタードワッフル 子どもサンテリア

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります
※今月のお誕生会は31日です。おたのしみに！



なかなか食べられない豆！！
豆製品(豆腐・厚揚げなど)は、食卓にも登場すると思います。しかし豆をそのまま食べる！
ということが、減ってきているように思えます。園では積極的に色々な豆を食べやすい味付けを考え、献立に入れていきます。
今月も二品入れてみました。

今月の栄養価
エネルギー 519kcal たんぱく質 19.6g
脂質 18.9g 塩分 1.8g



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

