

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳100(未満児)、 ビスケット	2	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	3	牛乳100(未満児)、 ポーロ	4	牛乳100(未満児)、 Caせんべい	5	牛乳100(未満児)、 メロン	6	ソーダクラッカー
昼食	御飯、青椒肉絲、チーズ包 み揚げ、レタスのスープ		御飯、鰯のソテー焼き、ト マト、豆腐サラダ、そうめ ん汁		御飯、凍り豆腐のチャンプ ルー、レバーしぐれ煮、ト マトスープ、オレンジ		御飯、魚のマヨネーズ焼 き、棒々鶏サラダ、味噌 汁、とうもろこし		御飯、酢豚、南瓜の煮付、 塩胡瓜、チーズ		牛乳200、肉味噌うどん、 キャンディーチーズ、バナ ナ	
午後	牛乳100、えびせんべい (えびせんべい)		牛乳100、きらず揚げ (ソフトせんべい)		牛乳100、くず餅		牛乳100、薄焼きクッ キー (ビスケット)		牛乳100、じゃこトース ト		せんべい	
午前	8	牛乳100(未満児)、 コーンフレーク	9	牛乳100(未満児)、 オレンジ	10	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	11		12	牛乳100(未満児)、 赤ちゃんせんべい	13	ウエハース
昼食	御飯、夏野菜カレー、ちく わの磯辺あげ、キャツとわか めごま酢あえ		親子丼、ちくわの磯辺あ げ、あっさり漬け		スパゲティミートソース、 ポテトサラダ、キャベツの スープ		☺ 山の日		お弁当		お弁当	
午後	牛乳100、型抜きビス ケット (ベビー型抜き)		牛乳100、野菜スナック (野菜スナック)		牛乳100、かりんとう (ソフトかりんとう)				牛乳100、えびせんべい		せんべい	
午前	15	牛乳100(未満児)、 ポーロ	16	牛乳100(未満児)、 ソフトせんべい	17	牛乳100(未満児)、 Caせんべい	18	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	19	牛乳100(未満児)、 メロン	20	Caせんべい
昼食	お弁当		お弁当		お弁当		御飯、麻婆豆腐(なす)、 フライドポテト、大根サラ ダ、チーズ		御飯、ハヤシシチュー、包 み揚げ(ウイニー)、ヨー グルト和え		牛乳200、トッピングそう めん、キャンディーチー ズ、バナナ	
午後	牛乳100、甘辛せんべい (Caせんべい)		牛乳100、米せんべい		牛乳100、クラッカー、 ソーダクラッカー		牛乳100、せんべい(ウ エハース)		牛乳100、米せんべい		海苔巻きあられ	
午前	22	牛乳100(未満児)、 コーンフレーク	23	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	24	牛乳100(未満児)、 メロン	25	牛乳100(未満児)、 えびせんべい	26	牛乳100(未満児)、 Caウエハース	27	ソーダクラッカー
昼食	御飯、レモンチキン、おく らのおかか和え、具沢山味 噌汁、バナナ		御飯、魚のパンソース、 マカロニサラダ、茄子のケ チャップ炒め、チーズ		御飯、豆腐と夏野菜のミン チ味噌かけ、ポテトとツナ のチーズ焼き、若布スープ		お誕生日献立		御飯、豚しゃぶの香味だ れ、なすの甘味噌、焼き麩 汁		牛乳200、冷やし中華、 キャンディーチーズ、バナ ナ	
午後	牛乳100、お魚スナック (ポーロ)		牛乳100、切干大根のお 好み焼き		牛乳100、プレツェル (ソフトせんべい)		牛乳100、カルピスマー ス		牛乳100、揚げあられ (ポーロ)		甘辛せんべい	
午前	29	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	30	牛乳100(未満児)、 ウエハース	31	牛乳100(未満児)、 ビスケット						
昼食	御飯、茹鶏と野菜の味噌マ ヨネーズ、コールスローサ ラダ、味噌汁		御飯、かぼちゃコロッケ、 温野菜、切干大根煮付、豆 腐汁、チーズ		御飯、焼き鯖のカレー風 味、トマト、ひじきのサラ ダ、夏けんちん汁		緑黄色 62g 淡色 32g 合計 94g 達成率104%		給食は90gの野菜量を目標に しています。8月31日は、94g それでも1日摂取量の半分。 お家でもおいしい夏野菜をぜひ!			
午後	牛乳100、牛乳フルーツ 寒天		牛乳100、クッキー(ビ スケット)		牛乳100、フルーツのゼ リーがけ							

野菜を食べよう!

8月31日は野菜の日です。

やさしい

野菜にはよい働きがいっぱい

水分を多く含む
身体を冷やす

腸のおそうじして
おなかの調子を
整える

病気を防ぐ
ビタミンミネラルが
いっぱい

エネルギーや
たんぱく質補給で
おやつに最適★

おいしく食べれる工夫

ゆでたり、チンして
やわらかく

煮詰めたり汁物にして
うま味凝縮

揚げると
色もきれいで
おいしさアップ

野菜100gの目安

ミニトマト 10個

きゅうり 1本

オクラ 10本

とうもろこし 約半分