

# 8月献立表

令和2年度

三潯保育園

月	火	水	木	金	土
					1 しょう油ラーメン じゃが芋のソテー 果物  《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコン・牛乳
3	4	5	6	7	8
aporkビーンズ ミックスサラダ 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 アイスcream・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	魚の竜田揚げ 五目汁 ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	夏野菜の炒め物 にゅうめん 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チキンクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	マカロニカレーキッシュ コンソメスープ いらこ 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	南瓜と茄子のそぼろ煮 豆腐と若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
10	11	12	13	14	15
 豚肉と豆腐の旨煮 かまぼこと胡瓜の酢の物 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ツナドッグ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコン・牛乳	魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ 十六穀米（わかめ） ヤクルト 《3時のおやつ》 豆乳プリン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ニラと厚揚げのあんかけ丼 汁ビーフン 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	じゃが芋のオイスターソース煮 豆腐入りコンソメスープ いらこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	スープバゲティ キャベツのベーコンソテー 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	
17	18	19	20	21	22
厚揚げと挽肉のカレー煮 マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 南瓜団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	魚の南蛮漬け 雑菜 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	肉じゃが 野菜のサワー漬け いらこ 十六穀米 《3時のおやつ》 水ようかん・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	スパニッシュオムレツ 夏野菜のミルクスープ 果物【セレクト】 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	お弁当の日 《3時のおやつ》 知ぼうろ・チーズ・野菜ジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	春雨丼 かまぼこと若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
24	25	26	27	28	29
竹輪の磯辺揚げ 納豆汁 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	ココット蒸し ポテトスープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	華風炒り豆腐 酢の物 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 チーズサンド・牛乳 《10時のおやつ》 シスコン・牛乳	五日鶏ご飯 魚の白味噌焼き おくら入りすまし汁 変わりきんぴら 《3時のおやつ》 プリンアラモード・カルビス 《10時のおやつ》 果物・牛乳	夏野菜カレー ヨーグルト和え 十六穀米 《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	レタスと牛肉の炒めサラダうどん はんぺんとえのきのスープ 果物 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
31	 <p>★ 今月の予定 ★</p> <p>6日(木)セレクトメニュー</p> <p>20日(木)セレクトメニュー</p> <p>27日(木)お誕生会</p> <p>朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝・早起き、で毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。</li> <li>●朝ごはんを食べましょう。</li> <li>●タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。</li> </ul>				