



2020年8月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：387kcal
 たんぱく質：13.7g
 脂質：8.6g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・トマト
 ・胡瓜
 ・なす
 ・ピーマン
 ・南瓜
 ・すいか



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
 Let's! 和ごはん
 農林水産省 国民協働プロジェクト

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 麩とほうれん草の味噌汁	キーマカレー ひじきサラダ チーズ	ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え しめじとうす揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの甘酢和え わかめともやしの味噌汁	ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 切干大根サラダ 小松菜とコーンのスープ
10	11	12	13	14
☆山の日☆ 	ごはん 白身魚の塩麴焼き ひじきと大豆煮 わかめと麩の味噌汁	豚丼 ほうれん草の炒め物 切干大根と人参の味噌汁	給食お休み	給食お休み
17	18	19	20	21
ツナピラフ ブロッコリーサラダ わかめと玉葱のスープ	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ 中華スープ	アマランサスごはん チーズミートなす 野菜サラダ 玉葱とえのきのスープ	ごはん 柳川風煮 わかめとコーンの酢の物 麩とうす揚げの味噌汁	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のお浸し 南瓜としめじの味噌汁
24	25	26	27	28 ☆食育：トマト☆
ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめとえのきのスープ	ごはん・昆布の佃煮 豚肉の生姜炒め 胡瓜の和え物 大根とほうれん草の味噌汁	☆世界の料理☆ ごはん リマンド・ア・ラ・ムニエル サラダ・コロレ ジュリエヌ・スープ	☆食体験：冷麺のトッピング☆ 冷麺 もやしの和え物 すいか
31				
☆野菜の日☆				
ごはん ささみフライ コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のスープ				