



2021年8月ランチメニュー



～「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。
 農林水産省 官民協働プロジェクト

今月の栄養量
 エネルギー：385kcal
 たんぱく質：14.0g
 脂質：8.5g
 食塩相当量：1.2g

- 旬の食材
- ・胡瓜
 - ・なす
 - ・ピーマン
 - ・南瓜

淀川幼稚園

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 白身魚の塩麴焼き ゴーヤの味噌炒め かき玉汁	ツナピラフ ブロッコリーサラダ 大根と白菜のスープ	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青菜のお浸し じゃが芋とえのきの味噌汁	ごはん カラフトししゃもの唐揚げ 切干大根サラダ キャベツとコーンのスープ
9	10	11	12	13
☆振替休日☆ 	ハヤシライス 春雨サラダ パイン缶	豚丼 ほうれん草の炒め物 わかめと人参の味噌汁	給食お休み	給食お休み
16	17	18	19	20
ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 玉葱と小松菜の味噌汁	イエローロールパン チーズミートなす 野菜サラダ 豆腐と大根のスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツの甘酢和え もやしと厚揚げの味噌汁	☆食育：トマト☆ ごはん 鶏肉と根菜の煮物 胡瓜の和え物 そうめんの味噌汁	冷麺 もやしの和え物 バナナ
23	24	25	26	27
ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ほうれん草の煮浸し 麩と人参の味噌汁	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 切干大根煮 しめじと青菜のすまし汁	アマランサスごはん 八宝菜 大学かぼちゃ 中華スープ	ごはん 肉豆腐 NEW いんげんと蒸し大豆のごま酢和え 小松菜とうす揚げの味噌汁	☆ものがたりメニュー☆ ごはん おさかなナゲット グリーンサラダ 南瓜とキャベツのスープ
30	31			
キーマカレー ひじきサラダ オレンジ	☆野菜の日☆ ごはん ますフライ コールスローサラダ 豆腐とほうれん草のスープ			