

8月の献立表

 きゅうりはそのまま水分なので、水分補給にも最適です！ ☆きゅうりの皮を所々むいて、斜め(薄すぎず、厚すぎず)に切ります。軽く塩をして、冷蔵庫で冷やします。水分を絞り鱈節をかけて、醤油をひと回しして召し上がり！				1 (金)	2 (土)
				魚のごま味噌焼き 春雨の酢の物 すまし汁 ヨーグルト ミルク きな粉トースト	スパゲティ ベーコンスープ 果物 Dヨーグルト 菓子 チーズ
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金) 	9 (土)
ポーランドサラダ わかめスープ ヨーグルト ミルク アメリカンドッグ	魚の唐揚げ もやしの和え物 けんちん汁 ヨーグルト 果物 菓子	ポークピカタ 生野菜 味噌汁 Dヨーグルト 菓子	揚げ出し豆腐 親子汁 ヨーグルト ミルク 焼き芋	ちらし寿司 豚カツ スパサラ のり汁 果物 ヨーグルト ミルク シューアイス	ハヤシライス ソーセージと野菜のミネストローネ Dヨーグルト 菓子 チーズ
1 1 (月)	1 2 (火)	1 3 (水)	1 4 (木)	1 5 (金)	1 6 (土)
山の日	魚の三杯酢漬け 酢の物 味噌汁 ヨーグルト ミルク 果物 菓子	ハンバーグ カリッとポテト パンプキンスープ Dヨーグルト 菓子	入り豆腐 青菜のごま和え フルーツヨーグルト ミルク スイートポテト	薩摩揚げ さつまいも汁 ヨーグルト ミルク チーズフレンチトースト	冷やしうどん 野菜のかき揚げ Dヨーグルト 菓子
1 8 (月)	1 9 (火)	2 0 (水)	2 1 (木)	2 2 (金)	2 3 (土)
甘煮 中華風和え物 ヨーグルト 佃煮 ミルク ドーナツ	魚のフライ 酢の物 味噌汁 ヨーグルト 果物 菓子	レバトン ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト ミルク 菓子 チーズ	麻婆豆腐 佃煮 グリーンサラダ フルーツヨーグルト ミルク お芋ステーキ	魚の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト ミルク ジャムサンド	パン ピザトースト
2 5 (月)	2 6 (火)	2 7 (水)	2 8 (木)	2 9 (金)	3 0 (土)
肉じゃが 白和え 佃煮 ヨーグルト ミルク 豆腐ドーナツ	魚の磯辺揚げ サラダ 味噌汁 ヨーグルト ミルク 果物 菓子	ローストチキン 生野菜 佃煮 味噌汁 ヨーグルト ミルク 菓子	ポークビーンズ 元気ピーマン フルーツヨーグルト ミルク 大学芋	エビフライ サラダ すまし汁 ミルク フルーツヨーグルト 菓子	ビーフシチュー 豆腐サラダ 佃煮 Dヨーグルト 菓子