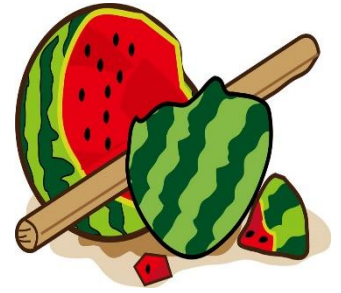




親こっ子プラス 8月の献立表



日	曜日	ランチ	食材	摂取エネルギー
1	木	ポークカレー・ハムサラダ・フルーツヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参・ジャガイモ・キャベツ ・コーン・ハム・ヨーグルト・果物	565Kcal
2	金	お楽しみメニュー♪ (パン食)	+.*♪♪d(d´▽`)(´▽`b)bl♪♪+.*	—
5	月	スタミナ焼肉・コールスローサラダ・ わかめスープ・ご飯・果物	豚肉・玉ねぎ・パプリカ・キャベツ・きゅうり・ コーン・ハム・わかめ・果物	581Kcal
6	火	塩麻婆豆腐・ささみカツ・大根の味噌汁・ご飯・果物	絹ごし豆腐・豚挽き肉・玉ねぎ・大根・ネギ・果物	515Kcal
7	水	お魚ハンバーグ・ひじきの炒め煮・豆腐の味噌汁・ ご飯・果物	魚・玉ねぎ・ひじき・さつま揚げ・糸こんにゃく・ 人参・しめじ・豆腐・わかめ・果物	546Kcal
8	木	鶏肉のさっぱり煮・かぼちゃのサラダ・納豆・ご飯・果物	鶏モモ肉・納豆・南瓜・きゅうり・ ハム・コーン・納豆・果物	582Kcal
9	金	お楽しみメニュー♪ (麵食)	+.*♪♪d(d´▽`)(´▽`b)bl♪♪+.*	—
19	月	鶏ごぼうご飯・天ぷら・コンソメスープ・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・牛蒡・サツマイモ・南瓜・ちくわ・ 玉ねぎ・ヨーグルト・果物	525Kcal
20	火	冷やし中華・ミートボール・おにぎり・チーズ・果物	中華麺・きゅうり・錦糸卵・ハム・挽肉・ 海苔・チーズ・果物	551Kcal
21	水	魚の味噌煮・茄子の煮浸し・卵豆腐のすまし汁 ・ご飯・果物	魚・茄子・生姜・卵・絹豆腐・ご飯・果物	549Kcal
22	木	ミートスパゲティ・ポテトフライ・スープ・果物	挽肉・スパゲティ・ジャガイモ・玉ねぎ ・シメジ・果物	531Kcal
23	金	お楽しみメニュー♪ (パン食)	+.*♪♪d(d´▽`)(´▽`b)bl♪♪+.*	—
26	月	肉豆腐・カラフルサラダ・ご飯・味噌汁・果物	豚肉・木綿豆腐・しらたき・玉ねぎ・人参・絹さや・ きゅうり・大根・ミニトマト・黄ピーマン・果物	522Kcal
27	火	タンドリーチキン・野菜のドレッシング和え・ 大根の味噌汁・ご飯・フルーツゼリー	鶏モモ肉・ヨーグルト・レタス・ブロッコリー ・コーン・大根・高野豆腐・果物・寒天	595Kcal
28	水	魚の和風ムニエル・小松菜のチーズおかか和え・ 納豆・玉ねぎの味噌汁・ご飯・果物	魚・チーズ・小松菜・かつおぶし・玉ねぎ・ 納豆・果物	587Kcal
29	木	メンチカツ・大根サラダ・豆腐の味噌汁・ご飯・果物	合い挽き肉・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・ コーン・カニカマ・豆腐・果物	538Kcal
30	金	お楽しみメニュー♪ (麵食)	+.*♪♪d(d´▽`)(´▽`b)bl♪♪+.*	—

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

8/13. 14. 15. 16日はお盆期間の為ランチ・おやつ・補食は持参になります。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麵・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はございません。