



8月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	3時おやつ
1(土)	トマトライス オムレツ スティックきゅうり スープ 果物	麦茶 うどん
3(月)	ごはん 鶏の照り焼き おひたし 味噌汁 果物	麦茶 チーズポテトもち
4(火)	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ かきたまスープ 果物	麦茶 おにぎり
5(水)	ポークカレー ほうれん草と卵のマヨネーズあえ 果物	麦茶 やきいも
6(木)	ごはん 魚のマヨネーズ焼き シルバーサラダ すまし汁 果物	牛乳 ホットケーキ
7(金)	ひじきごはん 麻婆豆腐 けんちん汁 果物	麦茶 きな粉ラスク
8(土)	卵とじうどん かぼちゃ甘煮 ミートボール 果物	麦茶 おにぎり
11(火)	ごはん 焼肉 キャベツの塩昆布和え 豆腐のスープ 果物	麦茶 ジャガバター
12(水)	ロールサンド ウィナーツナマヨネーズ チーズサラダ スープ 果物	麦茶 おにぎり
13(木)	ごはん 鶏肉のから揚げ ごまあえ 味噌汁 果物	麦茶 ピザトースト
14(金)	ドライカレー 春雨サラダ かきたま汁 果物	麦茶 お好み焼き
15(土)	豚すき焼き丼 キャベツのおかか和え 味噌汁 果物	麦茶 オレンジゼリー
17(月)	ごはん チキンシチュー レンコンきんぴら 果物	麦茶 焼きそば
18(火)	鶏飯 マカロニサラダ 果物	麦茶 ドーナツ
19(水)	ロールパン 魚のカレームニエル バンバンジー ポタージュスープ 果物	麦茶 おにぎり
20(木)	五目うどん ツナ入り卵焼き ミニトマト 果物	牛乳 蒸しパン
21(金)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	麦茶 リンゴゼリー
22(土)	親子丼 おひたし 味噌汁 果物	麦茶 ホットケーキ
24(月)	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	麦茶 スイートポテト
25(火)	チキンカレー ツナサラダ 春雨スープ 果物	麦茶 コロッケ
26(水)	ごはん 魚の野菜あんかけ ごまあえ 味噌汁 果物	牛乳 ホットケーキ
27(木)	ごはん はんぺんフライ じゃがいも炒め煮 味噌汁 果物	麦茶 うどん
28(金)	ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし スープ 果物	麦茶 シュガースティック
29(土)	ハヤシライス 生野菜 かきたま汁 果物	麦茶 スイカゼリー
31(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ レンコンごまあえ 味噌汁 果物	麦茶 蒸しパン

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

(月・金・土チーズ 水ヨーグルト 火・木野菜クラッカーです)

食育だより

《旬の野菜》

きゅうり・ししとう・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・かぼちゃなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬のものをしっかり食べて、夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。

【 鶏 飯 】 8/18 献立

鹿児島県本土から南西に約 380km。南国のリゾート奄美大島で生まれ、今では島を代表する郷土料理として人気を集めています。ご飯をお椀に盛って、細かく割いた蒸し鶏のささ身・錦糸玉子・甘辛く煮た千切りのシタケ・パイヤの漬物のみじん切り(地域によっては紅シヨウガやたくあんなども使う)を盛りつけ、だし汁をかけて食べるお茶漬けのような料理です。あっさりとした味わいで、夏の暑さで食欲が出ない時でもサラサラ食べられる南国ならではの一品です。その味の決め手となるのが鶏がらスープ。じっくり時間をかけて鶏のうまみを引き出したスープで、ARINKOMURA の鶏飯を召し上げられ



糖分の摂りすぎに注意

暑い日は冷たいもののおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものもあります。

糖分の摂りすぎにならないように水分補給をしましょう。



誕生日会メニュー(7月)
ぶどうとりんごの2色ゼリー(おやつ)
セタスパゲッティ(給食)