

# おひるごはんとおやつ

# 8月

日	曜	主食	3歳未満児 午前おやつ	副食	午後おやつ	日	曜	主食	3歳未満児 午前おやつ	副食	午後おやつ
1	木	玄米 五分づき米	お茶 芋けんぴ	・魚の塩麴焼き ・かぼちゃの味噌汁 ・納豆和え ・りんご	お茶 シャーベット	20	火	五分づき米	お茶 昆布	・トマトとナスのハヤシライス ・かぼちゃサラダ ・枝豆 ・巨峰	お茶 焼きとうもろこし
2	金	玄米 五分づき米	お茶 おかき	・青じそ豆腐ハンバーグ ・じゃがいもの味噌汁 ・春雨の酢の物 ・すいか	お茶 せんべい	21	水	玄米 五分づき米	お茶 芋けんぴ	・鶏肉のさっぱり煮 ・たまねぎの味噌汁 ・大根の昆布和え ・すいか	お茶 ココアアイス
3	土	小松菜 チャーハン	お茶 せんべい	・豆腐の味噌汁 ・枝豆 ・りんご	お茶 あられ	22	木	玄米 五分づき米	お茶 おかき	・魚のしょうゆ麴焼き ・油揚げの味噌汁 ・わかめの酢の物 ・巨峰	お茶 せんべい
5	月	玄米 五分づき米	お茶 きなこ棒	・魚の塩焼き ・小松菜の味噌汁 ・ひじきの煮物 ・すいか	お茶 豆乳アイス	23	金	玄米 五分づき米	お茶 あられ	・麻婆豆腐 ・えのきの味噌汁 ・とうもろこし ・メロン	お茶 いちごアイス
6	火	玄米 五分づき米	お茶 せんべい	・豚肉の生姜焼き ・大根の味噌汁 ・コールスロー ・りんご	お茶 塩せんべい	24	土	五分づき米	お茶 せんべい	・ガバオライス ・なすの味噌汁 ・漬物 ・りんご	お茶 あられ
7	水	玄米 五分づき米	お茶 昆布	・高野豆腐の唐揚げ ・ずいぎの味噌汁 ・大根の梅肉和え ・すいか	お茶 デラウエア	26	月	五分づき米	お茶 昆布	・夏野菜カレー ・海藻サラダ ・らっきょう ・梨	お茶 せんべい
8	木	玄米 五分づき米	お茶 あられ	・さばの味噌煮 ・豆腐のすまし汁 ・きんぴらごぼう ・メロン	お茶 いちごクレープ	27	火	玄米 五分づき米	お茶 芋けんぴ	・冷しゃぶレモンドレッシング ・冬瓜の味噌汁 ・とうもろこし ・メロン	お茶 ブルーベリークレープ
9	金	五分づき米	お茶 芋けんぴ	・チキンカレー ・野菜のピクルス ・福神漬け ・デラウエア	お茶 マスカットゼリー	28	水	梅ご飯	お茶 おかき	・魚の唐揚げ ・夏野菜の和風ポトフ ・青菜の磯和え ・梨	紅茶 レモンケーキ
10	土	五分づき米	お茶 せんべい	・鶏肉とねぎの照り焼き丼 ・水菜の味噌汁 ・漬物 ・りんご	お茶 せんべい	29	木	玄米 五分づき米	お茶 せんべい	・鶏肉の照り焼き ・なめこの味噌汁 ・切干大根のマリネ ・巨峰	お茶 フルーツポンチ
13	火	玄米 五分づき米	お茶 きなこ棒	・鶏肉竜田揚げ ・白菜の味噌汁 ・アスパラとハムのサラダ ・すいか	お茶 ぶどうアイス	30	金	玄米 五分づき米	お茶 きなこ棒	・揚げ出し豆腐 ・チンゲンサイの味噌汁 ・すいか ・キャベツときゅうりの胡麻酢和え	お茶 豆乳アイス
17	土	二色おにぎり	お茶 せんべい	・具沢山豚汁 ・漬物 ・枝豆 ・りんご	お茶 あられ	31	土	五分づき米	お茶 あられ	・ハヤシライス ・ポテトサラダ ・枝豆 ・りんご	お茶 あられ
19	月	玄米 五分づき米	お茶 きなこ棒	・いかのかりん揚げ ・キャベツの味噌汁 ・小松菜のおひたし ・メロン	お茶 シャーベット						

※ 主食は、上段が三歳以上児 下段が未満児です。