



※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。

※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。

		1(木)		2(金)		3・17(土)	
ごはん		ごはん		バターロール			
味噌汁(大根・ほうれん草)		味噌汁(大根・ほうれん草)		スープ(キャベツ・コーン)		わかめうどん	
鶏肉のから揚げ		鮭のムニエル風		なすミートグラタン風		南瓜の含め煮	
甘酢キャベツ		スティック野菜・トマト		大根ツナサラダ		果物(パイン)	
果物(オレンジ)		果物(パイン)		果物(メロン)			
アイスクリーム		牛乳		牛乳		牛乳	
ウエハース		フライドパン		焼きおにぎり		ジャムサンド	
未満児果物(りんご)		未満児果物(りんご)		未満児果物(オレンジ)		果物(バナナ)	
5・19(月)	6・20(火)	7・21(水)	8(木)	9・23(金)	10・24(土)		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ふりかけごはん			
味噌汁(油揚げ・切干大根)	豆乳味噌汁	味噌汁(生揚げ・人参)	味噌汁(麩・水菜)	味噌汁(ほうれん草・ふのり)	トマトスープスパゲティ		
鶏肉のから揚げ	ハンバーグ	チンジャオロースー	マカロニビーゼンズ	ほっけのごま焼き	ブロッコリー生姜和え		
甘酢キャベツ	人参甘煮	もやしごま和え	白菜中華和え	さつま芋のミルク煮	果物(バナナ)		
果物(オレンジ)	果物(りんご)	果物(パイン)	果物(スイカ)	果物(オレンジ)			
アイスクリーム	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
ウエハース	ビスケット・チーズ	マドレーヌ	ゆでとうもろこし・せんべい	豆パン	レーズンパン		
未満児果物(りんご)	未満児果物(スイカ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(パイン)	未満児果物(メロン)	果物(パイン)		
		13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
		味噌ラーメン	ミートソーススパゲティ	かしわうどん	ごはん		
		胡瓜のしらす和え	青のりポテト	ブロッコリーおかか和え	ツナカレー		
		果物(オレンジ)	果物(バナナ)	果物(パイン)	スープ(しめじ・わかめ)		
		牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト		
		メロンパン	昆布おにぎり	ふかしいも	クラッカー		
		果物(りんご)	果物(オレンジ)	果物(バナナ)	未満児果物(パイン)		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
味噌汁(南瓜・長葱)	味噌汁(白菜・えのき)	味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	味噌汁(キャベツ・玉葱)	夏野菜のカレー	醤油ラーメン		
豚肉味噌焼き	炒め納豆	豆腐のツナ焼き	豚カツ	スープ(しめじ・わかめ)	胡瓜ツナ和え		
大根と胡瓜の酢の物	小松菜お浸し	ブロッコリーコーン和え	ほうれん草と人参ナムル	大根生姜和え	果物(パイン)		
果物(りんご)	果物(パイン)	果物(バナナ)	果物(オレンジ)	果物(りんご)			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳		
ごまクッキー	シュークリーム・ビスケット	ジャージャーめん	アップルゼリー・せんべい	クラッカー	メロンパン		
未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(パイン)	果物(バナナ)		

22(木) お誕生会
お好み焼き
スープ(大根・しめじ)
ダイスサラダ
果物(スイカ)
プリンアラモード
クラッカー
ぶどうジュース
未満児果物(パイン)

今月の
リクエメニューは
「お好み焼き」
「プリン」です



8月「野菜摂取強化月間」です

色鮮やかで見ると元気がもらえそうな夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

8月は地物の野菜が豊富に出回る時期ですので、新鮮で栄養価の高いおいしい旬の野菜が手に入ります。

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣をもってもらえるように毎年8月を「野菜摂取強化月間」としています。

札幌市公式ホームページや、さっぽろ子育て情報サイトにはレシピも紹介していますので、ぜひご活用ください。

