



さくっと応援ごはん

8月こんだてひょう



日付	主食	主菜	副菜	汁物	その他	アレルギー表示	栄養価
8月4日（火）	ごはん	メンチカツ 野菜しゅうまい	おかか和え	ズッキーニのみそ汁	りんご	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー： 644 kcal 塩分： 2.7 g
8月5日（水）	ごはん	さばの味噌煮	新じゃがの バター醤油炒め	餃子スープ	キウイフルーツ	乳、小麦、キウイフルーツ、さば、大豆、鶏肉、豚肉	エネルギー： 621 kcal 塩分： 2.3 g
8月7日（金）	ごはん	鮭キャベツカツ ウインナー巻き卵	ゆかり和え	カレー風味 みそ汁	オレンジ	卵、小麦、オレンジ、鮭、大豆、鶏肉、ゼラチン	エネルギー： 588 kcal 塩分： 2.6 g
8月19日（水）	ごはん	赤魚の南蛮漬け	青ばつ入り ポテトサラダ	しゃきしゃきレタスの スープ	りんご	卵、乳、大豆、豚肉、りんご	エネルギー： 610 kcal 塩分： 2.0 g
8月21日（金）	ごはん	チキンカツ コーンしゅうまい	ズッキーニの 塩昆布和え	高野豆腐のみそ汁	キウイフルーツ	卵、乳、小麦、キウイフルーツ、大豆、鶏肉、豚肉	エネルギー： 615 kcal 塩分： 2.7 g
8月25日（火）	ごはん	ポテトカップグラタン オムレツ	海藻ツナサラダ	夏野菜の ミネストローネ	オレンジ	卵、乳、オレンジ、大豆、豚肉	エネルギー： 573 kcal 塩分： 2.2 g
8月26日（水）	ごはん	豆腐ハンバーグ 大葉おろしソース	モロッコいんげんの ごまマヨ和え	きゃべつとなすの みそ汁	りんご	卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	エネルギー： 578 kcal 塩分： 2.0 g
8月28日（金）	ごはん	あじの磯部パン粉焼き	コーンサラダ	ジュリエンスープ	キウイフルーツ	卵、乳、小麦、キウイフルーツ、大豆、豚肉	エネルギー： 597 kcal 塩分： 2.3 g

毎月19日は
食育の日🍎

※しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるアレルギーについては表示しておりません。詳細を知りたい方は下記まで問合せください。

【問合せ先】 こども・子育て支援拠点施設 こども家庭支援課 こども家庭事業係 TEL 77-7492

