



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、小・中学校が夏休みでお休みです。
 夏の暑さにもさっぱりとしたあえもの“ハンサンスー”を紹介します！（4人分）
 春雨 20g ロースハム2枚 もやし40g 人参 20g 卵小2個 油適量
 （しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ2/3 酢大さじ1/2 ごま油小さじ1強 ごま適宜）
 ①春雨はゆでて水にさらす。人参、ハムは千切りにする。人参ともやしはゆでておく。
 ②調味料とごまをすべて合わせておく。③卵は錦糸卵を作る。（炒り卵でもよい）
 ④①と②を合わせて味をなじませ、上に錦糸卵を飾る。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	水	夏野菜マーボー豆腐 みそ汁 ヨーグルト	238kcal 18.6g 9.1g 340 mg 1.5g	魚	焼き魚
18	木	☺いい菌・食育の日 いかとエビのカミカミサラダ 五目汁 くだもの牛乳 てづくり枝豆クッキー	204kcal 17.8g 4.3g 368 mg 2.0g	肉	チキンソテー
19	金	中華風五目スープ なすのみそ炒め 牛乳 メロンパン	199kcal 10.6g 7.0g 171 mg 1.3g	卵	卵スープ
22	月	炒り鶏 みそ汁 麦茶 てづくりごまだんご	260kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	淡色 野菜	コールスロー
23	火	【完全給食 誕生会】※白ご飯は必要ありません かけそうめん 夏野菜かきあげ こんぶあえ アイス			
24	水	ハンサンスー くだもの 鶏肉と野菜のスープ ミルク 菓子	237kcal 12.2g 10.9g 191 mg 1.4g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
25	木	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 黒ごまチーズパン	184kcal 14.8g 2.9g 269 mg 1.4 g	卵	スクランブル エッグ
26	金	鱈のカレー風味あげ みそ汁 切干大根サラダ ヨーグルト	229kcal 16.2g 8.6g 208 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
29	月	豚とトマトのミネソテー くだもの 野菜スープ ミルク 菓子	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	海藻	ひじきごはん
30	火	豚肉の香味焼き ゆかりあえ かきたま汁牛乳 てづくりココアフレンチトースト	214kcal 18.6g 9.8g 181 mg 0.9g	芋	ポテトサラダ
31	月	鮭の西京焼き 三色きんぴら みそ汁 ヨーグルト	245kcal 17.5g 8.6g 214 mg 1.6g	肉	ハンバーグ

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。