





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	そばろ煮 みそ汁 スイカ プリン	225kcal 12.6g 5.4g 174 mg 1.4g	緑黄色 野菜	三色ソテー (ピーマン、 人参、コーン)
18	木	とんじる 豚汁 ひじき煮 バナナ カルピス メープルマープルパッ	204kcal 17.8g 4.3g 368 mg 2.0g	肉	チキンソテー
19	金	ちゅうかうごもく 中華風五目スープ なすのみそ炒め チーズ 牛乳 ♡黒蜜きなこ団子	199kcal 10.6g 7.0g 171 mg 1.3g	卵	卵スープ
22	月	ミートローフ フロッキー カレースープ 牛乳 ♡レモンケーキ	260kcal 14.9g 8.5g 199 mg 1.7g	淡色 野菜	コールスロー
23	火	とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 みそ汁 バナナ ショア 米菓 クッキー	238kcal 18.6g 9.1g 340 mg 1.5g	魚	焼き魚
24	水	◎誕生会《完全給食》※白米はいりません ジャージャーめん フルーツポンチ キャンディ チーズ アイス	237kcal 12.2g 10.9g 191 mg 1.4g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
25	木	ワカメスープ ほうれんそうののり酢和え チーズ 麦茶 ♡おにぎり	184kcal 14.8g 2.9g 269 mg 1.4 g	卵	スクランブル エッグ
26	金	あじ ふうみ きりぼしだいこん 鮭の加風味あげ 切干大根サラダ みそ汁 ストック スティックパッ	229kcal 16.2g 8.6g 208 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ピーマンの 肉詰め
29	月	けんとうとトマトの加工ソテー オレンジ やさい 野菜スープ 牛乳 ♡メロンラスク	252kcal 14.5g 9.8g 187 mg 1.5g	海藻	ひじきごはん
30	火	ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き おひたし かきたま汁 牛乳 ♡ポポポポポポ	214kcal 18.6g 9.8g 181 mg 0.9g	芋	ポテトサラダ
31	月	さけ さいきょうや さんしよく 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。

♡は手作りおやつです。