

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(木)	クラッカー	フルーツゼリー	タンドリーチキン トマトサラダ 粉ふき芋 オレンジ	
2(金)	ビスケット	トマトパスタ	魚の南蛮漬け ※大豆入り煮昆布 ※とうもろこし キウイ	黒糖パン
3(土)	あられ	ジャムパン	お好み焼き バナナ	
4(日)				
5(月)	かりんとう	フレンチトースト	牛肉のスタミナ炒め わかめの酢の物 ぶどう	
6(火)	ヨーグルト	ココアサブレ	夏野菜の卵焼き 長芋と塩昆布のサラダ トマト すいか	
7(水)	おかき	枝豆ごはん	魚の香草パン粉焼き ピーマンのおかか和え 南瓜の甘煮 オレンジ	
8(木)	バナナ	ごぼうまんじゅう	厚揚げの中華炒め 春雨サラダ トマト キウイ	
9(金)	カステラ	★やせうま	<オウジヤ> オクラの梅和え ※ししやも メロン	コッペパン
10(土)	ウェハース	ミニドーナツ	ビビンバ <わかめスープ> バナナ	
11(日)				
12(月)			<b>山の日</b>	
13(火)	せんべい	チーズ・カップケーキ	カニカマ入りスクランブルエッグ 野菜ソテー オレンジ	
14(水)	サブレ	プリン・クラッカー	麻婆豆腐 胡瓜の昆布和え トマト キウイ	
15(木)	あられ	バナナ・せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ ※枝豆 ぶどう	
16(金)	キウイ	人参ドーナツ	凍り豆腐のオランダ煮 もやしの梅肉和え ※かえり オレンジ	ほうれん草パン
17(土)	おかき	バームクーヘン	茄子入りミートスパゲティー バナナ	
18(日)				
19(月)	クラッカー	ウィンナー入り蒸しパン	◎魚の梅しそ焼き ※切り昆布の当座煮 人参甘煮 梨	
20(火)	クッキー	牛乳もち 	とんかつ キャベツとちくわのセサミソース ※枝豆 ぶどう	
21(水)	ウェハース	ショートケーキ 	★鮭のさっぱりちらし 鶏肉のごま味噌焼き 青菜の和え物 ミニトマト ゼリー	
22(木)	梨	茄子入りぶどうゼリー	すごもり卵 大豆サラダ トマト キウイ	
23(金)	チーズ	みたらし団子	ハンバーグ スパゲティーサラダ レタス パイナップル	玄米パン
24(土)	サブレ	せんべい	サンドイッチ <南瓜スープ> バナナ	
25(日)				
26(月)	ビスケット	南瓜のサモサ	レバーの甘辛煮 青梗菜の和え物 トマト オレンジ	
27(火)	ソーセージ	バナナマフィン	魚のムニエル ラタトゥイユ ゆかりスパ 梨	
28(水)	かりんとう	納豆ラスク	炒り卵の中華あんかけ ナムル ※めざし ぶどう	
29(木)	ゼリー	ビーフン	<夏野菜カレー> 和風サラダ パイナップル	
30(金)	ぶどう	牛肉きのこごはん	魚のグラタン ひじきの華風和え トマト キウイ	人参パン
31(土)	ポーロ	あんぱん	★とりめし <味噌汁> オレンジ	

<一口メモ> ◎食育の日 旬の食材を取り入れたメニュー ※かみかみメニュー

★行事食・郷土料理 <汁物> ・都合により果物が変更する場合があります。ご了承ください。

### 〇8月の目標〇

#### 「夏場に食欲増進する食事」

夏は暑さで食欲が減退しがちです。また、汗をかくため、塩分の補給も必要となってきます。

そのため味付けを濃くするのではなく、薄味でもしっかり残さず食べられるような工夫をしてみましょう。カレー粉や酢、梅、レモンなどを使うと食欲増進にもつながります。

カレー風味は嗅覚から食欲をそそり、消化をよくするなどの効果があります。

酢などを使った料理は疲労回復にも役立ちます。

今月の「おすすめメニュー」はカレー粉を使った「タンドリーチキン」です。

### <おすすめ！食欲増進♪メニュー>

#### ☆タンドリーチキン☆

材料(1人分)

鶏肉60g 塩こしょう

調味料(カレー粉0.3g ヨーグルト3g

醤油1g ケチャップ3g)

作り方

①調味料を合わせておく。

②鶏肉に塩こしょうし、①をいれ、なじませる。

③オーブン180度で15分焼く。

※味付けをし、1時間ほどおいて焼くと、

しっかりと味が付きます。