

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(土)	クッキー	クラッカー	ビビンバ <ワカメスープ>バナナ	
2(日)				
3(月)	おかき	トマト蒸しパン	夏野菜卵焼き ※ししゃも ツナとわかめのサツと煮 オレンジ	
4(火)	ゼリー	とうもろこし あられ	豚肉と茄子の味噌炒め もやしのナムル トマト スイカ	
5(水)	ポーロ	バナナマフィン	魚の香草パン粉焼き レタス マカロニサラダ ぶどう	
6(木)	ビスケット	焼き大福	チリコンカン 和風サラダ ゆで卵 パイナップル	
7(金)	バナナ	★鶏めし	冷しゃぶマリネ ひじきの炒め煮 スイカ	ミルクパン
8(土)	サブレ	チーズ せんべい	焼きそば ぶどう	
9(日)				
10(月)			山の日	
11(火)	ソーセージ	ちくわの磯辺揚げ	炒り豆腐 オクラの梅肉和え トマト オレンジ	
12(水)	おかき	★やせうま	魚のラビゴットソース ※大豆入り煮昆布 粉吹き芋 スイカ	
13(木)	チーズ	バナナ クッキー	茄子入り麻婆豆腐 青菜のおかか和え ぶどう	
14(金)	せんべい	ヨーグルト	鶏の照り焼き ドレッシングサラダ ※枝豆 バナナ	
15(土)	ウエハース	プレッツェル	五目ソーメン オレンジ	
16(日)				
17(月)	ビスケット	納豆ラスク	巣ごもり卵 春雨の酢の物 ※かえり炒め スイカ	
18(火)	あられ	パセリおにぎり	豆腐ハンバーグ 胡瓜の昆布茶和え コーンバター ぶどう	
19(水)	ヨーグルト	ショートケーキ 	★キーマカレー ナン コールスローサラダ タンドリーチキン ゼリー	
20(木)	クラッカー	利休白玉団子	魚のさっぱり甘酢ソース オクラのおかか和え オレンジ	
21(金)	ぶどう	南瓜ドーナツ	カニカマ入りスクランブルエッグ ひじきの華風和え トマト キウイ	玄米パン
22(土)	ゼリー	あられ	カル鉄ご飯 <味噌汁> バナナ	
23(日)				
24(月)	ポーロ	フルーツヨーグルト	レバーのマリアナソース 南瓜サラダ ※めざし パイナップル	
25(火)	プリン	トマトパスタ	高野豆腐のオランダ煮 野菜の納豆和え ぶどう	
26(水)	バナナ	チョコチップクッキー	魚のチーズ焼き 南瓜の甘煮 トマト キウイ	
27(木)	かりんとう	ヨーグルト せんべい	豆腐のまり揚げ ※枝豆 チャイニーズトマトサラダ オレンジ	コッペパン
28(金)	チーズ	おかき サブレ	ミートスパゲティ バナナ	
29(土)	せんべい	バームクーヘン	園舎引っ越しのため弁当日	
30(日)				
31(月)	ビスケット	クリームパン	豚肉のマーメレード焼き 野菜のレモン醤油和え トマト オレンジ	

<一口メモ> ※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。

○8月の目標○

「夏野菜を知ろう」

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。暑いこの時期にたくさん取って、身体のほてりや渴きを癒し、弱った胃の働きを高めましょう。

<赤の野菜>・・・トマト

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。

消化促進・疲労回復の働きます。

<緑の野菜>・・・ピーマン

利尿や発汗を促し、身体の調子を整え、むくみを解消します。

<紫の野菜>・・・なす

目の疲れを防ぎ、身体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

<おすすめ！食欲増進♪メニュー>

★ チャイニーズトマトサラダ★

材料(1人分)

トマト30g 大葉1g きゅうり20g レタス10g
ごま油1g 醤油2g 砂糖少々 酢2g

作り方

- 1 材料を適当な大きさに切る。
- 2 調味料を混ぜる。
- 3 1の材料を2の調味料で和える。

※出来上がったサラダは、冷蔵庫で冷やして食べて下さい。さっぱりしていてそうめんのトッピングでもおいしいです。