

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(日)				
2(月)	おかき	バナナ・ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き ひじきの華風和え オレンジ	
3(火)	ウインナー	フロランタン	豆腐のふわふわ揚げ 切り干し大根の煮物 トマト すいか	
4(水)	せんべい	おまんじゅう	チーズ入り卵焼き ピーマンのおかか和え パイン	
5(木)	かりんとう	フルーツヨーグルト	魚の三色衣揚げ 変わりきんぴら 枝豆 キウイ	
6(金)	ゼリー	カル鉄ごはん	中華冷しゃぶ 南瓜の甘煮 ※めざし オレンジ	人参パン
7(土)	あられ	バームクーヘン	五目ソーメン バナナ	
8(日)			山の日	
9(月)			振替休日	
10(火)	ウエハース	フライドポテト	レバーの甘辛煮 小松菜のごま和え オレンジ	
11(水)	バナナ	豚しくれごはん	豆腐ハンバーグ 胡瓜の昆布和え トマト すいか	
12(木)	ヨーグルト	★黄粉団子	魚のムニエル ラタトゥイユ ※とうもろこし キウイ	
13(金)	サブレ	チーズ・せんべい	麻婆豆腐 もやしのナムル オレンジ	
14(土)	あられ	ビスケット	★とりめし 味噌汁 バナナ	
15(日)				
16(月)	クラッカー	なす入りミートスパゲティ	五目蒸し卵 長芋の塩昆布和え ※ししゃも オレンジ	
17(火)	ビスケット	オレンジゼリー・おかき	豆腐の中華炒め おくらの梅肉和え トマト 梨	
18(水)	あられ	くるくるソースセージ	魚の梅しそ焼き マカロニサラダ 粉吹き芋 キウイ	
19(木)	プリン	豆乳もち	夏野菜カレー ゆで卵 ドレッシングサラダ パイン	
20(金)	チーズ	ココア蒸しパン	カニカマ入りスクランブルエッグ まめまめサラダ バナナ	豆乳パン
21(土)	せんべい	ヨーグルト・クッキー	冷麺 オレンジ	
22(日)				
23(月)	ウインナー	お好み焼き	高野豆腐の卵とじ 胡瓜とわかめの酢の物 ※かえり 梨	
24(火)	ポーロ	フレンチトースト	から揚げ ※切り昆布の当座煮 トマト レタス パイン	
25(水)	ウエハース	ショートケーキ	◎ガパオライス ささみのサラダ ゆで卵 みかん	
26(木)	ヨーグルト	利休白玉団子	魚のソース煮 ※ごぼうサラダ 枝豆 キウイ	
27(金)	豆乳クッキー	焼きそば	中華風卵焼き 大豆入りひじきの煮物 トマト オレンジ	コッペパン
28(土)	チーズ	ミニあんぱん	チャーハン わかめスープ バナナ	
29(日)				
30(月)	黄粉おかき	ホットケーキ	魚のねぎ味噌焼き 粉吹き芋 野菜の納豆和え みかん	
31(火)	みかん	竹輪の磯辺揚げ	チリコンカン 野菜のレモン醤油和え 梨	

<一口メモ> ※かみかみメニュー ★行事食・郷土料理 ◎パースデーランチ

・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

「夏野菜を知ろう」

夏野菜は、水分をが多く含まれているのが多いので体の余分な熱を取ってくれます。

夏野菜を食べて夏バテ防止を心がけましょう。

- なす 体を冷やす効果があるので、夏にピッタリです。焼きナス・炒め物・揚げ物などに。
- トマト 甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富。サラダ・スープ・ジュースなどに。
- ピーマン ビタミンが豊富で、疲労回復の効果が高い。整腸作用もあります。肉詰め・炒め物などに。
- きゅうり みずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があります。

<おすすめ！食欲増進♪メニュー>

☆魚の梅しそ焼き☆

材料(1人分)

魚60g 青しそ0.5g

調味料(梅干し5g 砂糖0.5g 醤油1g)

作り方

- ①青しそは、せん切りしておく。
- ②調味料を合わせて①の青しそを入れる。
- ③魚に②を入れて漬け込んでおく。
- ④180℃のオーブンで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。鶏肉や豚肉でも良いです。