

8月献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鶏酢煮 煮玉子 ゆかり和え スープ	鮭とごぼうの 混ぜごはん ドレッシング和え すまし汁	ピーマン肉詰め もやしサラダ みそ汁	鶏照り焼き 添え野菜 中華サラダ スープ	竹輪磯辺揚げ 添え野菜 酢の物 みそ汁	ハヤシライス サラダ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
パン チキンカツ ピーマンソテー スープ	あかねごはん 魚かみエ もやし酢 すまし汁	春雨ソテー 高野玉子とし みそ汁	山の白	魚塩焼き 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	愛情弁当
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
鶏みそ焼き 添え野菜 切干大根煮 スープ	魚煮付け 添え野菜 酢の物 みそ汁	酢豚 たたき胡瓜 スープ	夏カレー ひじきサラダ	魚甘辛焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	チキンライス スープ
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏レモン漬け 添え野菜 大豆サラダ スープ	あかねごはん 魚ネギソース キャベツ酢 すまし汁	梅ごはん 肉じゃが おかか みそ汁	魚みそ焼き 添え野菜 即席漬け スープ	タンポポーチキン 添え野菜 胡瓜酢 みそ汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)	☆今月は毎日、 *0、*1、*2、*3、*4、*5、*6、*7、*8、*9、*10、*11、*12、*13、*14、*15、*16、*17、*18、*19、*20、*21、*22、*23、*24、*25、*26、*27、*28、*29、*30、*31、*32、*33、*34、*35、*36、*37、*38、*39、*40、*41、*42、*43、*44、*45、*46、*47、*48、*49、*50、*51、*52、*53、*54、*55、*56、*57、*58、*59、*60、*61、*62、*63、*64、*65、*66、*67、*68、*69、*70、*71、*72、*73、*74、*75、*76、*77、*78、*79、*80、*81、*82、*83、*84、*85、*86、*87、*88、*89、*90、*91、*92、*93、*94、*95、*96、*97、*98、*99、*100、*101、*102、*103、*104、*105、*106、*107、*108、*109、*110、*111、*112、*113、*114、*115、*116、*117、*118、*119、*120、*121、*122、*123、*124、*125、*126、*127、*128、*129、*130、*131、*132、*133、*134、*135、*136、*137、*138、*139、*140、*141、*142、*143、*144、*145、*146、*147、*148、*149、*150、*151、*152、*153、*154、*155、*156、*157、*158、*159、*160、*161、*162、*163、*164、*165、*166、*167、*168、*169、*170、*171、*172、*173、*174、*175、*176、*177、*178、*179、*180、*181、*182、*183、*184、*185、*186、*187、*188、*189、*190、*191、*192、*193、*194、*195、*196、*197、*198、*199、*200、*201、*202、*203、*204、*205、*206、*207、*208、*209、*210、*211、*212、*213、*214、*215、*216、*217、*218、*219、*220、*221、*222、*223、*224、*225、*226、*227、*228、*229、*230、*231、*232、*233、*234、*235、*236、*237、*238、*239、*240、*241、*242、*243、*244、*245、*246、*247、*248、*249、*250、*251、*252、*253、*254、*255、*256、*257、*258、*259、*260、*261、*262、*263、*264、*265、*266、*267、*268、*269、*270、*271、*272、*273、*274、*275、*276、*277、*278、*279、*280、*281、*282、*283、*284、*285、*286、*287、*288、*289、*290、*291、*292、*293、*294、*295、*296、*297、*298、*299、*300、*301、*302、*303、*304、*305、*306、*307、*308、*309、*310、*311、*312、*313、*314、*315、*316、*317、*318、*319、*320、*321、*322、*323、*324、*325、*326、*327、*328、*329、*330、*331、*332、*333、*334、*335、*336、*337、*338、*339、*340、*341、*342、*343、*344、*345、*346、*347、*348、*349、*350、*351、*352、*353、*354、*355、*356、*357、*358、*359、*360、*361、*362、*363、*364、*365、*366、*367、*368、*369、*370、*371、*372、*373、*374、*375、*376、*377、*378、*379、*380、*381、*382、*383、*384、*385、*386、*387、*388、*389、*390、*391、*392、*393、*394、*395、*396、*397、*398、*399、*400、*401、*402、*403、*404、*405、*406、*407、*408、*409、*410、*411、*412、*413、*414、*415、*416、*417、*418、*419、*420、*421、*422、*423、*424、*425、*426、*427、*428、*429、*430、*431、*432、*433、*434、*435、*436、*437、*438、*439、*440、*441、*442、*443、*444、*445、*446、*447、*448、*449、*450、*451、*452、*453、*454、*455、*456、*457、*458、*459、*460、*461、*462、*463、*464、*465、*466、*467、*468、*469、*470、*471、*472、*473、*474、*475、*476、*477、*478、*479、*480、*481、*482、*483、*484、*485、*486、*487、*488、*489、*490、*491、*492、*493、*494、*495、*496、*497、*498、*499、*500、*501、*502、*503、*504、*505、*506、*507、*508、*509、*510、*511、*512、*513、*514、*515、*516、*517、*518、*519、*520、*521、*522、*523、*524、*525、*526、*527、*528、*529、*530、*531、*532、*533、*534、*535、*536、*537、*538、*539、*540、*541、*542、*543、*544、*545、*546、*547、*548、*549、*550、*551、*552、*553、*554、*555、*556、*557、*558、*559、*560、*561、*562、*563、*564、*565、*566、*567、*568、*569、*570、*571、*572、*573、*574、*575、*576、*577、*578、*579、*580、*581、*582、*583、*584、*585、*586、*587、*588、*589、*590、*591、*592、*593、*594、*595、*596、*597、*598、*599、*600、*601、*602、*603、*604、*605、*606、*607、*608、*609、*610、*611、*612、*613、*614、*615、*616、*617、*618、*619、*620、*621、*622、*623、*624、*625、*626、*627、*628、*629、*630、*631、*632、*633、*634、*635、*636、*637、*638、*639、*640、*641、*642、*643、*644、*645、*646、*647、*648、*649、*650、*651、*652、*653、*654、*655、*656、*657、*658、*659、*660、*661、*662、*663、*664、*665、*666、*667、*668、*669、*670、*671、*672、*673、*674、*675、*676、*677、*678、*679、*680、*681、*682、*683、*684、*685、*686、*687、*688、*689、*690、*691、*692、*693、*694、*695、*696、*697、*698、*699、*700、*701、*702、*703、*704、*705、*706、*707、*708、*709、*710、*711、*712、*713、*714、*715、*716、*717、*718、*719、*720、*721、*722、*723、*724、*725、*726、*727、*728、*729、*730、*731、*732、*733、*734、*735、*736、*737、*738、*739、*740、*741、*742、*743、*744、*745、*746、*747、*748、*749、*750、*751、*752、*753、*754、*755、*756、*757、*758、*759、*760、*761、*762、*763、*764、*765、*766、*767、*768、*769、*770、*771、*772、*773、*774、*775、*776、*777、*778、*779、*780、*781、*782、*783、*784、*785、*786、*787、*788、*789、*790、*791、*792、*793、*794、*795、*796、*797、*798、*799、*800、*801、*802、*803、*804、*805、*806、*807、*808、*809、*810、*811、*812、*813、*814、*815、*816、*817、*818、*819、*820、*821、*822、*823、*824、*825、*826、*827、*828、*829、*830、*831、*832、*833、*834、*835、*836、*837、*838、*839、*840、*841、*842、*843、*844、*845、*846、*847、*848、*849、*850、*851、*852、*853、*854、*855、*856、*857、*858、*859、*860、*861、*862、*863、*864、*865、*866、*867、*868、*869、*870、*871、*872、*873、*874、*875、*876、*877、*878、*879、*880、*881、*882、*883、*884、*885、*886、*887、*888、*889、*890、*891、*892、*893、*894、*895、*896、*897、*898、*899、*900、*901、*902、*903、*904、*905、*906、*907、*908、*909、*910、*911、*912、*913、*914、*915、*916、*917、*918、*919、*920、*921、*922、*923、*924、*925、*926、*927、*928、*929、*930、*931、*932、*933、*934、*935、*936、*937、*938、*939、*940、*941、*942、*943、*944、*945、*946、*947、*948、*949、*950、*951、*952、*953、*954、*955、*956、*957、*958、*959、*960、*961、*962、*963、*964、*965、*966、*967、*968、*969、*970、*971、*972、*973、*974、*975、*976、*977、*978、*979、*980、*981、*982、*983、*984、*985、*986、*987、*988、*989、*990、*991、*992、*993、*994、*995、*996、*997、*998、*999、*1000		

離乳食

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	鮭と野菜煮 キャベツ煮 すまし汁	鶏団子煮 野菜煮 みそ汁	鶏やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	肉じゃが キャベツ煮
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
パン粥 鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 高野煮 みそ汁	山の白	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁	愛情弁当
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
鶏やわらか煮 切干大根煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが ひじきと野菜煮	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	鶏と野菜煮 すまし汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 わかめと人参煮 みそ汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		
鶏団子煮 キャベツ煮 みそ汁	わかめ粥 白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	中華麺の とろとろ煮 南瓜煮			

8月おやつ

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
カルピスゼリー	フライドポテト きなこ牛乳	メロンスコーン 乳酸飲料	塩ゆで とうもろこし	わらび餅	市販
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ヨーグルト蒸しパン	みかんゼリー	ポテトチップス	山の白	コーヒー餅	市販
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ヨーグルト	紅茶蒸しパン	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	茶葉入りクッキー	りんごゼリー	市販
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
フルーツゼリー	ミルク餅 ミルクティ	ドーナツ	和風ビスケット 乳酸飲料	お泊り保育	市販
29(月)	30(火)	31(水)			
ヨーグルトケーキ きなこ牛乳	プリン	フルーツヨーグルト ミロ			

☆メニューが変更になる場合があります。  
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

本格的な夏がやってきました。  
夏野菜には多くの水分が含まれていますので、たくさん食べて水分をしっかり摂り夏バテを防ぎましょう。また、冷たいものを摂りすぎると、内臓が急に冷やされて消化器官の機能が低下し、食欲が落ち、下痢、夏バテなどを引き起こす原因となります。冷たいジュース等の飲みすぎには気を付けましょう。

☆6/22(水)に食べ物と体の関係についてのパネルシアターを行いました。  
食べ物にはそれぞれどんな役割があるのかを学び、3色の食品群で色分けをしました。みんな食品の名前をたくさん覚えており、興味を持って見ることができました。

今月の目標…野菜の成長を喜び



星の子レシピ ☆春雨ソテー☆  
☆8月10日のメニューで、人気のメニューです！

<作りやすい分量>

- ・緑豆春雨 100g
- ・豚ミンチ 200~300g
- ・お好みの野菜 適量
- ・だし汁 150cc
- ・しょうゆ 35cc
- ・砂糖 35g
- ・料理酒 35cc
- ・オリーブオイル 30cc
- ・塩 少々
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々

- ①緑豆春雨は茹で戻しておく。
- ②みじん切りにしたにんにく、しょうがをフライパンで炒め、香りが出たら豚ミンチ、野菜を炒める。
- ③全体的に火が通ったら、春雨と合わせておいた調味料を加えさっと炒める。

