

8月献立予定表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	魚照り焼き 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	春雨ソテー たたき胡瓜 スープ	わかめごはん 冷麺 切干ナムル	魚竜田揚げ 添え野菜 ごま和え すまし汁	チキンライス みそ汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
鶏甘酢あん 添え野菜 梅だしサラダ みそ汁	豚生姜焼き 酢の物 すまし汁	あかねごはん 魚みそ焼き 1-10-10-10 スープ	肉じゃが おかか和え みそ汁	山の白	愛情弁当
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
鶏照り焼き 添え野菜 高野豆腐煮 みそ汁	魚煮付け 添え野菜 酢の物 スープ	三色丼 ひじき煮 みそ汁	鶏レモン漬け 添え野菜 お浸し すまし汁	あかねごはん 魚塩焼き ゆかり和え みそ汁	ピラフ スープ
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
鶏みそ焼き 添え野菜 酢の物 スープ	魚蒲焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	カレーライス 春雨サラダ	豆腐ジャポ じゃがバター スープ	魚ネギソース 添え野菜 大豆サラダ すまし汁	愛情弁当
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
タンポポーチキン 添え野菜 和風レタサラダ スープ	梅ごはん 魚甘辛焼き ひじきサラダ みそ汁	松風焼き 添え野菜 玉ねぎサラダ カレースープ	パン 魚グリル-スガけ 野菜ソテー スープ	☆今月は毎日 りんご、バナナ、アップル、パイナップル、オレンジ、グレープフルーツなどの果物を提供します。	

離乳食

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	豚と野菜煮 人参煮 すまし汁	わかめごはん 中華麺 とろとろ煮 切干大根煮	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 野菜煮 すまし汁	あかねごはん 魚みそ煮 キャベツ煮 すまし汁	肉じゃが キャベツ煮 みそ汁	山の白	愛情弁当
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
鶏やわらか煮 高野豆腐煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 ひじき煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	あかねごはん 白身魚煮 キャベツ煮 みそ汁	エビと野菜煮 すまし汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
鶏みそ煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	肉じゃが 野菜煮	豚と豆腐煮 マッシュポテト すまし汁	白身魚煮 大豆と野菜煮 すまし汁	愛情弁当
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 ひじきと野菜煮 みそ汁	鶏団子煮 野菜煮 すまし汁	パン 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。	

8月おやつ

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ウインナーパン	ピーチゼリー きなこ牛乳	チョコバナナ	麩のきなこスリ	市販
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
メロンスコーン	フライドポテト	和風ビスケット	ヨーグルトゼリー ミルクティ	山の白	市販
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ブルーベリー ミロ	りんごゼリー	コーヒー餅	プリン	みかんゼリー	市販
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ヨーグルト きなこ牛乳	キャロットケーキ	ドーナツ 乳酸飲料	カントリーマアム	ミルク餅	市販
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
はちみつ レモンゼリー 乳酸飲料	きなこケーキ	茶葉入りクッキー	紅茶蒸しパン		

☆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っ
てしまいます。冷たいジュース等の飲みすぎには気を付けましょう。

☆6/19(月)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。中には難しい名前も食品もありましたが、みんな食べ物の名前をたくさ
ん覚えており、興味を持って見る事ができました。
今月の目標…野菜の成長を喜び



星の子レシピ ☆茶葉入りクッキー☆

☆8月30日のメニューです！

<作りやすい分量>

- ・バター 35g
- ・砂糖 15g
- ・小麦粉 50g
- ・片栗粉 15g
- ・乾燥茶葉 3~5g

- ①乾燥茶葉はすり鉢やめん棒を使って細かく砕く。
- ②バターを耐熱容器にいれ、レンジで溶かしておく。
- ③茶葉・砂糖を加え混ぜる。
- ④③に粉類を加えゴムベラを使ってさっくりと混ぜる。
- ⑤棒状に成型し、冷凍庫で冷やしておく。
- ⑥1cm厚さに切りクッキングシートに並べ、170℃に予熱しておいたオーブンで15~20分ほど焼く。

