

8月献立予定表

|                                    | 1(火)                           | 2(水)                                 | 3(木)                           | 4(金)  | 5(土)          |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|---------------|
|                                    | 魚照り焼き<br>添え野菜<br>ポテトサラダ<br>みそ汁 | 春雨ソテー<br>たたき胡瓜<br>スープ                | わかめごはん<br>冷麺<br>切干ナムル          | 魚竜田揚げ<br>添え野菜<br>ごま和え<br>すまし汁                           | チキンライス<br>みそ汁 |
| 7(月)                               | 8(火)                           | 9(水)                                 | 10(木)                          | 11(金)   | 12(土)         |
| 鶏甘酢あん<br>添え野菜<br>梅だしサラダ<br>みそ汁     | 豚生姜焼き<br>酢の物<br>すまし汁           | あかねごはん<br>魚みそ焼き<br>1-10-10-10<br>スープ | 肉じゃが<br>おかか和え<br>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<br>添え野菜<br>高野豆腐煮<br>みそ汁      | 魚煮付け<br>添え野菜<br>酢の物<br>スープ     | 三色丼<br>ひじき煮<br>みそ汁                   | 鶏レモン漬け<br>添え野菜<br>お浸し<br>すまし汁  | あかねごはん<br>魚塩焼き<br>ゆかり和え<br>みそ汁                          | ピラフ<br>スープ    |
| 21(月)                              | 22(火)                          | 23(水)                                | 24(木)                          | 25(金)   | 26(土)         |
| 鶏みそ焼き<br>添え野菜<br>酢の物<br>スープ        | 魚蒲焼き<br>添え野菜<br>金平ごぼう<br>みそ汁   | カレーライス<br>春雨サラダ                      | 豆腐ハンバーグ<br>じゃがバター<br>スープ       | 魚ネギソース<br>添え野菜<br>大豆サラダ<br>すまし汁                         | 愛情弁当          |
| 28(月)                              | 29(火)                          | 30(水)                                | 31(木)                          |   |               |
| タンポポーチキン<br>添え野菜<br>和風だしサラダ<br>スープ | 梅ごはん<br>魚甘辛焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁 | 松風焼き<br>添え野菜<br>玉だしサラダ<br>カレースープ     | パン<br>魚グリル-スガけ<br>野菜ソテー<br>スープ | ☆今月は毎日<br>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<br>マッシュポテト<br>みそ汁 | 豚と野菜煮<br>人参煮<br>すまし汁            | わかめごはん<br>中華麺<br>とろとろ煮<br>切干大根煮 | 白身魚煮<br>野菜煮<br>すまし汁            | 鶏と野菜煮<br>みそ汁   |
| 7(月)                   | 8(火)                   | 9(水)                            | 10(木)                           | 11(金)                          | 12(土)          |
| 鶏やわらか煮<br>野菜煮<br>みそ汁   | 豚と野菜煮<br>野菜煮<br>すまし汁   | あかねごはん<br>魚みそ煮<br>キャベツ煮<br>すまし汁 | 肉じゃが<br>キャベツ煮<br>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<br>高野豆腐煮<br>みそ汁 | 白身魚煮<br>野菜煮<br>すまし汁    | 鶏と野菜煮<br>ひじき煮<br>みそ汁            | 鶏やわらか煮<br>野菜煮<br>すまし汁           | あかねごはん<br>白身魚煮<br>キャベツ煮<br>みそ汁 | エビと野菜煮<br>すまし汁 |
| 21(月)                  | 22(火)                  | 23(水)                           | 24(木)                           | 25(金)                          | 26(土)          |
| 鶏みそ煮<br>野菜煮<br>すまし汁    | 白身魚煮<br>ごぼう煮<br>みそ汁    | 肉じゃが<br>野菜煮                     | 豚と豆腐煮<br>マッシュポテト<br>すまし汁        | 白身魚煮<br>大豆と野菜煮<br>すまし汁         | 愛情弁当           |
| 28(月)                  | 29(火)                  | 30(水)                           | 31(木)                           |                                |                |
| 鶏やわらか煮<br>野菜煮<br>すまし汁  | 白身魚煮<br>ひじきと野菜煮<br>みそ汁 | 鶏団子煮<br>野菜煮<br>すまし汁             | パン<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>すまし汁       | ☆毎日季節のフルーツを<br>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<br>きなこ牛乳 | チョコバナナ            | 麩のきなこ入り | 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<br>ミルクティ | 山の白     | 市販    |
| 14(月)                  | 15(火)    | 16(水)           | 17(木)             | 18(金)   | 19(土) |
| フルーツグルト<br>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<br>きなこ牛乳         | キャロットケーキ | ドーナツ<br>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<br>レモンゼリー<br>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。

