

8月献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆今月は毎日 りんご、バナナ、アップル、パプリカ、いちごなどの果物を提供します。		魚おろしポン酢 添え野菜 じゃが芋カレー すまし汁	鶏のからあげ 添え野菜 大豆サラダ みそ汁	かつおごはん 冷やしそうめん 南瓜煮	麻婆丼 スープ
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
油淋鶏 添え野菜 チヨレギサラダ スープ	魚の煮付け 添え野菜 おかか和え みそ汁	カレーライス ドレッシング和え	梅ごはん 冷しゃぶが 高野の含め煮 みそ汁	魚の蒲焼き 添え野菜 胡瓜酢 すまし汁	山の日
13(日)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
魚の塩焼き 添え野菜 金平ごぼう すまし汁	鶏の照り焼き 添え野菜 キャベツ酢 みそ汁	春雨ソテー ひじき煮 みそ汁	タンポポチキン 添え野菜 ゆかり和え スープ	あかねごはん 魚のみそ焼き お浸し すまし汁	親子丼 みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
松風焼き 添え野菜 もやしの酢の物 すまし汁	パン 魚のフライ マカロニサラダ スープ	豚とごぼうの 混ぜごはん 中華サラダ みそ汁	ピーマンの肉詰め 添え野菜 ポテトサラダ スープ	魚のネギソース 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	愛情弁当
27(日)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
鶏酢煮 煮玉子 たたき胡瓜 みそ汁	カレーニエール 添え野菜 春雨サラダ スープ	豆腐ヤブ じゃがバター すまし汁	あかねごはん 竹輪磯辺揚げ ごま和え みそ汁	しゅうまい 添え野菜 ナムル スープ	

離乳食

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 みそ汁	そうめん とろとろ煮 南瓜煮	豚と豆腐煮 すまし汁
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 野菜煮 みそ汁	肉じゃが 野菜煮	豚と野菜煮 高野煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	山の日
13(日)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
白身魚煮 ごぼう煮 すまし汁	鶏やわらか煮 キャベツ煮 みそ汁	豚と野菜煮 ひじき煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 魚のみそ煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
鶏団子煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 白身魚煮 かかと野菜煮 すまし汁	豚とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	肉団子と ピーマン煮 マッシュポテト すまし汁	白身魚煮 切干大根煮 みそ汁	愛情弁当
27(日)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と豆腐煮 マッシュポテト すまし汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 みそ汁	鶏団子煮 野菜煮 すまし汁	

8月おやつ

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ボンデケーキ	フルーツ きなこ牛乳	桃とヨーグルト	市販
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
バナナパフェ	フルーツ スクット	カルピスゼリー きなこ牛乳	フライドポテト 乳酸飲料	りんごゼリー	山の日
13(日)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ヨーグルト ミロ	苺のラスク	豆乳餅	はちみつレモン ゼリー	黒糖蒸しパン きなこ牛乳	市販
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ヨーグルトゼリー	茶葉入りクッキー きなこ牛乳	サターアンガギ	メロンスコーン	お泊まり保育	市販
27(日)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
レモンケーキ	ラムネゼリー	ツナマヨパン 乳酸飲料	プリン きなこ牛乳	チョコバナナ	

☆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うので、冷たいジュース等の飲みすぎには気を付けましょう。

☆6/15(金)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出てきましたが、みんな食べ物の名前をたくさん覚えており、興味を持って見ることができました。

今月の目標…野菜の成長を喜ぶ。

星の子レシピ ☆チヨレギサラダ☆
☆8月6日のサラダです！

- ☆分量(2~3人分)
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・酢 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
 - ・おろしにんにく 小さじ1/4
 - ・白いりごま 大さじ1

☆材料を全て混ぜてドレッシングの出来上がりです。
野菜はサニーレタス、人参、きゅうりなどお好きな組み合わせで食べてください。
大人はキムチを混ぜても美味しいです。

