

8月献立予定表

☆今月は毎日 XO、スィカ、パナップ、バナ、リンゴ などの果物を提供します。		1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
鶏ねぎ塩だれ 添え野菜 ナムル みそ汁	魚田揚げ 添え野菜 梅トッピング和え すまし汁	パン ピーマン肉詰め ポテトサラダ スープ	油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ スープ	あかねごはん 魚焼き浸し 焼きピーマン みそ汁
12(日)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
振替休日	魚煮付け 添え野菜 キャベツ酢 みそ汁	鶏照り焼き 添え野菜 金平ごぼう すまし汁	豚の生薑焼き 添え野菜 お浸し みそ汁	鶏みそ焼き 添え野菜 切干大根煮 すまし汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
鶏からあげ 添え野菜 コーンサラダ スープ	魚南蛮揚げ 添え野菜 じゃがバター みそ汁	梅ごはん 冷麺 南瓜煮	豚ごはん ピーマンと じゃこ炒め みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 ひじき煮 すまし汁
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
鶏酢煮 煮玉子 ゆかり和え みそ汁	枝豆ごはん 魚ムニエル 切干大根酢 すまし汁	チンジャオ入 たたき胡瓜 スープ	カレーライス マカロニサラダ	竹輪磯辺揚げ 添え野菜 おかか和え みそ汁
31(土)				

離乳食

☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
鶏やわらか煮 ほうれん草煮 みそ汁	白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	パン粥 肉団子煮 マッシュポテト すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参粥 白身魚煮 野菜煮 みそ汁
12(日)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
振替休日	白身魚煮 キャベツ煮 みそ汁	鶏やわらか煮 ごぼう煮 すまし汁	豚と野菜煮 野菜煮 みそ汁	鶏みそ煮 切干大根煮 すまし汁
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテト みそ汁	中華麺 とろとろ煮 南瓜煮	豚と野菜煮 ピーマンとじゃこ煮 みそ汁	白身魚煮 ひじき煮 すまし汁
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
鶏やわらか煮 キャベツ煮 みそ汁	枝豆入り粥 白身魚煮 切干大根煮 すまし汁	豚と野菜煮 人参煮 すまし汁	鶏じゃが マカロニと野菜煮	白身魚煮 キャベツ煮 みそ汁
31(土)				

8月おやつ

		1(木)	2(金)	3(土)
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
カルピスゼリー	ヨーグルト ミロ	フルーツゼリー	はちみつレモン ゼリー	市販 サターアンダギー 乳酸飲料
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
振替休日	グレープゼリー	ボンデケーキ	りんごゼリー	市販 バナナパフェ きなこ牛乳
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
ピーチケーキ	プリン	黒糖蒸しパン	りんごゼリー	市販 豆乳餅
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
オレンジゼリー	ポテトチップス	フルーツスクット 乳酸飲料	ブルーベリー きなこ牛乳	市販 お泊まり保育 ヨーグルトゼリー きなこ牛乳

☆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(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。  
食べ物を黄・赤・緑の3色のグループに分け、それぞれのグループにはどんな役割  
があり、体にどう影響があるかを学びました。食べ物の名前をたくさん覚えており、  
グループの働きも覚えている子どもがいました。中には「血管」と難しい名前を知っ  
ている子どももいて、とても驚きました。みんな興味を持って見る事ができました。

今月の目標…野菜の成長を喜ぶ。

星の子レシピ ☆はちみつレモンゼリー☆

☆8月1日のおやつです！

☆作りやすい分量

- 水 500cc
- 粉寒天 2g
- ゼラチン 10g
- はちみつ 50g
- レモン汁 50cc
- 砂糖 60g

- ①鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜ火をつける。
- ②①が沸騰したらそのまま2~3分程弱火で炊く。
- ③火からおろし、温度が80℃ぐらいまで下がったらゼラチン、砂糖、はちみつを入れ溶けるまでよく混ぜる。
- ④人肌まで温度が下がったらレモン汁を入れて混ぜ、ゼリーカップなどに移し冷蔵庫で冷やす。

