

8月献立予定表

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	1 (土)
鶏のたれボン酢 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	魚のネギ味噌焼き 梅ドレッシング サラダ すまし汁	パン ミートローフ ポテトサラダ スープ	竹輪の磯辺揚げ 添え野菜 酢の物 豚汁	豚とごぼうの混ぜご飯 ピーマンと じゃこ炒め みそ汁	キーマカレー みそ汁 8 (土) 中華丼 みそ汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
山の日	鶏の照り焼き 添え野菜 じゃがいもソテー みそ汁	あかねごはん 魚の甘味噌チーズ焼き ひじき煮 すまし汁	豚のしょうが焼き 切干大根の酢の物 すまし汁	魚の煮つけ 添え野菜 ナムル みそ汁	愛情弁当
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ スープ	魚の甘辛焼き コールスロー サラダ スープ	梅ご飯 冷やしうどん 南瓜煮	ローストチキン 添え野菜 大根サラダ みそ汁	カレーライス おかか和え	愛情弁当
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
オレンジチキン 切干大根煮 みそ汁	たぬきごはん 魚の焼き浸し ゆかり和え かきたま汁	チンジャオロース たたききゅうり すまし汁	鶏のから揚げ 添え野菜 スパゲティサラダ スープ	魚のムニエル チンゲン菜の 和えもの みそ汁	麻婆丼 みそ汁
31 (月)	☆今月は毎日、メロン、パイナップル、バナナ オレンジなどのフルーツを提供します。				
鶏チリ 添え野菜 中華サラダ みそ汁					

離乳食

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	1 (土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	魚煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 肉団子煮 野菜煮 すまし汁	魚煮 野菜煮 豚汁	豚とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 みそ汁 8 (土) 豚と野菜煮 みそ汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
山の日	鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	人参粥 魚煮 ひじき煮 すまし汁	豚と野菜煮 切干大根煮 すまし汁	魚煮 野菜煮 みそ汁	愛情弁当
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	魚煮 野菜煮 すまし汁	梅粥 うどんとろとろ煮 南瓜煮	鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	肉じゃが 野菜煮	愛情弁当
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
鶏やわらか煮 切干大根煮 みそ汁	魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と野菜煮 野菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 パスタと野菜煮 すまし汁	魚煮 野菜煮 みそ汁	豚と豆腐煮 みそ汁
31 (月)	☆毎日、季節のフルーツを デザートに添えています。				
鶏やわらか煮 春雨と野菜煮 みそ汁					

☆離乳食は、可食表に伴い上記のメニューを一部変更し、提供させていただきます。

☀️ 8月おやつ 🐟

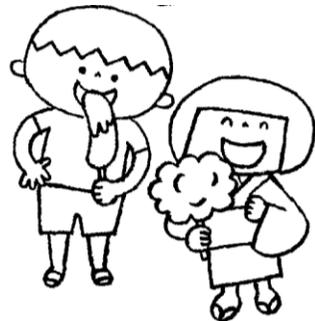
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	1 (土)
パンナコッタ	ウインナー ホットケーキ	りんごゼリー	レモンケーキ	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	市販
					8 (土)
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
山の日	ヨーグルト	グレープゼリー	茶葉入りクッキー 乳酸飲料	カルピスゼリー きなこ牛乳	市販
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
マカロニ かりんとう	わらび餅	ヨーグルト 蒸しパン	プリン	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	市販
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
ドーナツ ミルクティ	フライドポテト 乳酸飲料	はちみつレモン ゼリー	和風ビスケット きなこ牛乳	黒糖蒸しパン	市販
31 (月)					
オレンジゼリー					



梅雨が明け、暑い夏がやってきました。食事と水分を十分摂り、夏バテしない強い体をつくりましょう。

暑さが続き、冷たいものばかり食べたくなりますが、体を冷やす食べ物は内臓機能の働きを低下させ、より食欲がなくなるため、注意してください。

今月の目標…野菜の成長を喜び



星の杜レシピ ☆鶏のたれポン酢☆

☆8月17日のメニューです！

(鶏肉250g分)

- ・鶏肉 250g
- ・酒、塩、生姜汁 少々
- ・焼肉のたれ 大さじ2
- ・ぼん酢 大さじ1
- ・白いりごま 適量

- ①鶏肉に酒、塩、生姜汁で下味をつけて焼く。
- ②焼肉のたれとぼん酢を火にかけて煮詰める。
- ③①に②をかけ、白いりごまをふる。