

8月の献立予定表

			1(木)	2(金)	3(土)
			チーズパン 鶏のオニオンソース じゃがバター きのこスープ	ナポリタン グリーンサラダ 野菜スープ	ピラフ 添え野菜 コンソメスープ
			鮭おにぎり	フライドポテト	バウムクーヘン
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ロールパン チーズオムレツ グリル野菜 キャベツスープ	ご飯 白身魚のゴマ醤油焼き ちくわの磯辺揚げ じゃが芋の味噌汁	ご飯 豚肉の冷しゃぶ トマトサラダ ほうれん草の味噌汁	ご飯 焼鮭 ひじきの煮物 白菜の味噌汁	カレーライス マカロニサラダ	ロールサンド ポイルウインナー 野菜スープ
シューアイス(シュークリーム)	マドレーヌ	ポテトチップス	フランクフルト	ヨーグルト	せんべい
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
振替休日	親子丼 キャベツのゴマ和え かぼちゃの味噌汁	サンドイッチ 温野菜 玉葱スープ	お弁当	ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	焼きそば 卵サラダ えのきスープ
	クッキー	せんべい	スティックパン	ホットケーキ	ビスケット
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ わかめの味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え 油揚げの味噌汁	ご飯 ブルコギ きゅうりのナムル かき玉汁	ハヤシライス コーンサラダ	ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 えのきの味噌汁	ホットドック チーズ・トマト 野菜スープ
バナナオムレツ	ゴマスティック	ようかん	チョコチップクッキー	ヨーグルト	ミニドーナツ
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツの味噌汁	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト しめじの味噌汁	ご飯 ローストチキン スパゲティサラダ 玉葱の味噌汁	チーズパン エビマヨ レタスサラダ スープ・ヤクルト	天津飯 棒棒鶏風サラダ 小松菜の味噌汁	豚丼 青菜のお浸し 野菜の味噌汁
のり塩ポテト	わらび餅(きな粉クッキー)	りんごゼリー	マーブルケーキ	マロンパイ	クッキー

- ☆昼食時に果物(スイカ、メロン)等を出しています。
- ☆8月29日(木)はお誕生日会メニューです。
- ☆献立は都合により変更となることがあります。
- ☆()の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。



☆給食だより☆

今月の目標【夏野菜を食べよう】

暑い夏場は食欲が落ちることが多く、ついつい冷たい料理に偏りがちですが、冷たい料理ばかりだと栄養バランスが崩れ、体調が乱れることがあります。夏にこそ食べたい食材を積極的にとり入れましょう。

☆夏に摂ると良い食材☆

- ・エネルギーを作り出すビタミンB群
例)豚肉、うなぎ、枝豆、ごま、にんにく
- ・水分とビタミンを多く含み消化を助ける働きがある夏野菜
例)トマト、なす、ピーマン、きゅうり
- ・冷房や冷たいもので冷えた体を温める食材
例)生姜、ねぎ、かぼちゃ

🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

豚肉の冷しゃぶ

【材料】(4人前)

- ・豚肉 …400g
- ・レタス …4分の1玉
- ☆練りごま …45g
- ☆砂糖 …25g
- ☆酢 …25g
- ☆醤油 …35g
- ☆ゴマ油 …少々
- ☆すりごま …少々

【作り方】

- 1、豚肉を茹でて、氷水で冷やしておく。
- 2、レタスを食べやすい大きさに切りお皿に盛っておく。
- 3、☆の調味料を混ぜ合わせる。
- 4、1を2に盛り、3をかけたら完成。