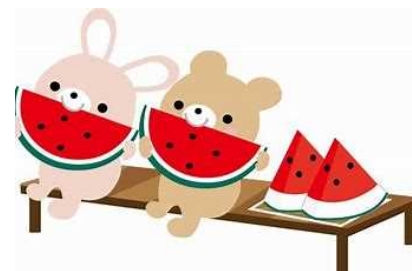


## 8月の献立予定表

					1(土)
					親子丼 ほうれん草のゴマ和え 玉葱の味噌汁
					クッキー
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 魚のキノコあんかけ キャベツのゴマ和え 豆腐の味噌汁	ナポリタン グリーンサラダ 人参のスープ	ご飯 しゅうまい 温野菜 大根の味噌汁	チーズパン 鮭ポテト ブロッコリー炒め 玉葱のスープ	サンドイッチ ベイクドポテト 野菜のスープ
ヨーグルト	ドーナツ	チーズクッキー	バナナオムレット	ひじきおにぎり	ミニドーナツ
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
山の日	ご飯 鶏の照り焼き コーンサラダ 油揚げの味噌汁	ホットドッグ フライドポテト キャベツのスープ	ハヤシライス スパゲティーサラダ	お弁当日	チキンライス レタスサラダ きのこのスープ
	マドレーヌ	小倉パイ	バタークッキー	スティックパン	せんべい
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯 鶏のマヨ味噌焼き わかめの酢の物 人参の味噌汁	ご飯 豚肉の竜田揚げ コールスロー えのきの味噌汁	ご飯 鯖のゴマ醤油焼き ほうれん草のおひたし じゃが芋の味噌汁	ご飯 牛肉の中華炒め もやしのナムル わかめの味噌汁	チョコチップパン エビマヨ レタスサラダ 卵のスープ	焼きそば 卵サラダ コンソメスープ
バナナケーキ	パリパリピザ	きな粉棒	コーントースト	大福(おにぎり)	バウムクーヘン
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)☽	28(金)	29(土)
ご飯 焼き鮭 ひじきの煮物 かぼちゃの味噌汁	ご飯 油淋鶏 添え野菜 ほうれん草の味噌汁	ウインナーパン グラタン グリル野菜 えのきのスープ	カツカレー マカロニサラダ ヤクルト	ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 しめじの味噌汁	豚丼 キャベツのお浸し 麩の味噌汁
シュガーパイ	わらび餅(クッキー)	ヨーグルト	チョコロールケーキ(ケーキ)	シューアイス(シュークリーム)	ビスケット
31(月)	<p>☆昼食時に果物(バナナ、スイカ等)を出しています。                  ☆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。</p>				
中華丼 きゅうりの酢の物 玉葱の味噌汁					
ウインナーロール					



## ☆給食だより☆

今月の目標「栄養をしっかり摂ろう」

夏は食欲が低下しがちになります。毎日3食しっかり栄養のある食事を摂り乗り切しましょう。

### 旬の食べ物を食べよう! 🍎

太陽の恵みをいっぱい浴びたおいしい野菜、果物は栄養が豊富です。

旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひお家でも取り入れてください♪

トマト……抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

ピーマン…ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

スイカ……体内のミネラルバランスを整え利尿作用を促進します。

### 🍴今月のおすすめレシピ🍴

#### 鶏のマヨ味噌焼き

【材料】・鶏肉…2枚 ・ほうれん草…1束  
 ・味噌…大2 ・マヨネーズ…大2 ・砂糖…大2  
 ・醤油…小1 ・ケチャップ…小1

【作り方】1.ほうれん草をゆで、細かく刻んでおく。  
 2.鶏肉を180℃で予熱したオーブンで15分ほど焼く。  
 3.調味料と刻んでおいたほうれん草をを合わせ、鶏肉にかける。  
 4.再びオーブンに戻し、こんがりとしたら出来上がり。