

8月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土	サラダうどん 南瓜の含め煮	豆乳クッキー &牛乳	豚肉 牛乳	うどん マヨネーズ 豆乳クッキー	ミニトマト 胡瓜 南瓜 人参 枝豆
2	日					
3	月	チキンライス キャベツとコーンのスープ	ヨーグルト パンケーキ	鶏挽肉 卵 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ コーン ケチャップ
4	火	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	とうもろこしご飯	卵 ツナ ハム 牛乳	食パン 苺ジャム 米 マヨネーズ マスカットゼリー	胡瓜 キャベツ レタス コーン
5	水	ご飯(ふりかけ) 冷しゃぶサラダ めかじきのピザ風	麩のラスク	めかじき 豚肉 粉チーズ 竹輪	米 麩 パター 目油フレッシュ シンモンショウ	レタス キャベツ 人参 もやし ケチャップ
6	木	焼うどん 牛乳 ツナと若布のサラダ	胡麻チーズの スティックケーキ	牛肉 若布 卵 ツナ 牛乳 チーズ	うどん ホットケーキミックス 胡麻油 胡麻 酢	キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 胡瓜
7	金	ご飯 タンドリーチキン キャベツと桜海老のマリネ	牛乳寒天	鶏肉 桜海老 ヨーグルト 牛乳	米 ゼラチン カレー粉	キャベツ しめじ コーン 蜜柑缶
8	土	小松菜チャーハン 中華スープ	煎餅&バナナ	しらす ハム	米 煎餅	小松菜 人参 椎茸 もやし パナナ
9	日					
10	月	山の日				
11	火	焼肉丼 ヤクルト 薩摩芋の甘煮	マカロニかりんとう	牛肉	米 マカロニ 薩摩芋	法蓮草 玉葱 ヤクルト
12	水	バターロールパン 南瓜シチュー 巨峰	納豆入りおやき	豚肉 油揚 牛乳 納豆	バターロールパン 米 小麦粉	南瓜 人参 玉葱 巨峰
13	木	炒飯 春雨スープ オレンジ	きな粉ケーキ	牛肉 豆乳 きな粉	米 春雨 米粉 ガムシロップ	玉葱 人参 オレンジ ビーマン キャベツ
14	金	イタリアンスパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ	焼き卵ご飯	卵 牛乳 豚肉	米 胡麻フレッシュ スパゲティ	あさつき 玉葱 人参 コーン ビーマン ブロッコリー ケチャップ
15	土	ハヤシライス ポパイサラダ	ビスケット &牛乳	牛肉 牛乳 海苔	米 すり胡麻 酢 ビスケット	玉葱 人参 もやし しめじ 法蓮草
16	日					
17	月	ツナコーンピラフ 鶏照焼 大豆入りミネストローネ	ココアサンド	ツナ しらす 大豆 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ココア 食パン	コーン 玉葱 トマト 人参 キャベツ ケチャップ
18	火	ご飯(ふりかけ) 鯖の味噌煮 炒り豆腐	スイートパンプキン	鯖 豆腐 豚挽肉 牛乳	米 バター	生姜 人参 椎茸 玉葱 あさつき 南瓜
19	水	きのこスパゲティ 牛乳 胡瓜とコーンのサラダ	みたらし五平餅	豚肉 牛乳	スパゲティ 米 マヨネーズ 片栗粉	しめじ えのき茸 玉葱 胡瓜 コーン
20	木	南瓜ご飯 パナナ 法蓮草とベーコンのスープ	チーズ蒸しパン	しらす ベーコン 卵 竹輪 チーズ	米 小麦粉 黒胡麻	南瓜 キャベツ 人参 法蓮草 パナナ
21	金	夏野菜カレー(麦ご飯) 牛乳 西瓜	胡麻ラスク	牛肉 牛乳	米 バター ジャが芋 押し麦 胡麻 食パン	茄子 オクラ 人参 玉葱 西瓜
22	土	炊込みご飯 大根の海苔サラダ	煎餅 &オレンジ	鶏肉 ツナ 海苔	米 煎餅 マヨネーズ	筍 人参 椎茸 大根 オレンジ
23	日					
24	月	鮭若布ご飯 豚汁	カルピスゼリー	鮭 若布 豚肉	米 ゼラチン	牛蒡 人参 大根 白菜 椎茸 カルピス
25	火	きつねうどん 棒チーズ オレンジ	トマトパンケーキ	油揚 蒲鉾 棒チーズ 卵	うどん ホットケーキミックス	人参 玉葱 小松菜 トマトジュース オレンジ
26	水	ご飯 ポークピカタ 冬瓜スープ	フルーチェ ピーチ	豚肉 卵 牛乳 粉チーズ	米 小麦粉	冬瓜 玉葱 人参 フルーチェ
27	木	バターロールパン マカロニのクリーム煮 パナナ	枝豆ご飯	鶏肉 牛乳	バターロールパン マカロニ 米	人参 玉葱 枝豆 しめじ パナナ
28	金	夏祭り				
29	土	野菜たっぷりラーメン ヨーグルトのジャム添え	クッキー &牛乳	豚肉 牛乳 ヨーグルト	中華麺 クッキー 苺ジャム	もやし 人参 キャベツ 法蓮草
30	日					
31	月	ご飯(ふりかけ) 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ	蜜柑ゼリー	豆腐 合挽肉 パン粉 卵	米 バター 蜜柑ゼリー	人参 玉葱 蜜柑缶

8月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土	サラダうどん 南瓜の含め煮	豆乳クッキー &牛乳	豚肉 牛乳	うどん マヨネーズ 豆乳クッキー	ミニトマト 胡瓜 南瓜 人参 枝豆
2	日					
3	月	チキンライス キャベツとコーンのスープ	ヨーグルト パンケーキ	鶏挽肉 卵 ヨーグルト	米 ホットケーキミックス	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ コーン ケチャップ
4	火	三色サンド 牛乳 バナナ	とうもろこしご飯	卵 ツナ 牛乳	食パン 苺ジャム 米 マヨネーズ	キャベツ 玉葱 コーン バナナ
5	水	ご飯 冷しゃぶサラダ めかじきのピザ風	麩のラスク	めかじき 豚肉 粉チーズ	米 麩 バター	レタス 人参 もやし ケチャップ
6	木	焼うどん 牛乳 ツナと若布のサラダ	胡麻チーズの スティックケーキ	牛肉 若布 卵 ツナ 牛乳 チーズ	うどん ホットケーキミックス 胡麻油 胡麻 酢	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 胡瓜
7	金	ご飯 タンドリーチキン キャベツと桜海老のマリネ	牛乳寒天	鶏挽肉 桜海老 ヨーグルト 牛乳	米 ゼラチン カレー粉	キャベツ しめじ コーン 蜜柑缶
8	土	小松菜チャーハン 中華スープ	煎餅&バナナ	しらす	米 煎餅	小松菜 人参 椎茸 もやし バナナ
9	日					
10	月	山の日				
11	火	焼肉丼 ヤクルト 薩摩芋の甘煮	甘辛マカロニ	牛挽肉	米 マカロニ 薩摩芋	法蓮草 玉葱 ヤクルト
12	水	食パン 南瓜のミルクスープ 巨峰	納豆入りおやき	豚肉 油揚 牛乳 納豆	食パン 米 小麦粉	南瓜 人参 玉葱 巨峰
13	木	炒飯 キャベツスープ オレンジ	きな粉ケーキ	牛肉 豆乳 きな粉	米 米粉 ガムシロップ	玉葱 人参 オレンジ ピーマン キャベツ
14	金	イタリアンスパゲティー 牛乳 ブロッコリーサラダ	焼き卵ご飯	卵 牛乳 豚肉	米 スパゲティー	あさつき 玉葱 人参 コーン ピーマン ブロッコリー ケチャップ
15	土	ハヤシライス ポパイサラダ	ビスケット &牛乳	牛肉 牛乳 海苔	米 すり胡麻 片栗粉 酢 ビスケット	玉葱 人参 もやし しめじ 法蓮草 ケチャップ
16	日					
17	月	ツナコーンピラフ 鶏照焼 大豆入りミネストローネ	ココアサンド	ツナ しらす 大豆 鶏挽肉 牛乳	米 ココア 食パン	コーン 玉葱 トマト 人参 キャベツ ケチャップ
18	火	ご飯 鯖の味噌煮 炒り豆腐	スイートパンキン	鯖 豆腐 豚挽肉 牛乳	米 バター	生姜 人参 椎茸 玉葱 あさつき 南瓜
19	水	きのこスパゲティー 牛乳 胡瓜とコーンのサラダ	みたらし五平餅	豚肉 牛乳	スパゲティー 米 マヨネーズ 片栗粉	しめじ えのき茸 玉葱 胡瓜 コーン
20	木	南瓜ご飯 パナナ 法蓮草のスープ	チーズ蒸しパン	しらす 卵 チーズ	米 小麦粉 黒胡麻	南瓜 キャベツ 人参 法蓮草 パナナ
21	金	ご飯 夏野菜のトマト煮 西瓜	胡麻ラスク	牛肉	米 バター ジャガイモ 胡麻 食パン	茄子 オクラ 人参 玉葱 トマト 西瓜
22	土	炊込みご飯 大根の海苔サラダ	煎餅 &オレンジ	鶏肉 ツナ 海苔	米 煎餅 マヨネーズ	筍 人参 椎茸 大根 オレンジ
23	日					
24	月	鮭ご飯 豚汁	カルピスゼリー	鮭 豚肉	米 ゼラチン	人参 大根 白菜 椎茸 カルピス
25	火	きつねうどん オレンジ	トマトパンケーキ	油揚 卵	うどん ホットケーキミックス	人参 玉葱 小松菜 トマトジュース オレンジ
26	水	ご飯 ポークピカタ 冬瓜スープ	フルーチェ ピーチ	豚挽肉 卵 牛乳 粉チーズ	米 小麦粉	冬瓜 玉葱 人参 フルーチェ
27	木	食パン マカロニのクリーム煮 バナナ	枝豆ご飯	鶏肉 牛乳	食パン 片栗粉 マカロニ 米	人参 玉葱 枝豆 しめじ パナナ
28	金	夏祭り				
29	土	野菜たっぷりラーメン ヨーグルトのジャム添え	クッキー &牛乳	豚肉 牛乳 ヨーグルト	中華麺 クッキー 苺ジャム	もやし 人参 キャベツ 法蓮草
30	日					
31	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ	蜜柑ゼリー	豆腐 合挽肉 パン粉 卵	米 バター 蜜柑ゼリー	人参 玉葱 蜜柑缶



西瓜の凄い力

疲労回復

むくみの改善

利尿作用

皮膚の健康を保つ

老化予防



視力維持

血圧抑制

冷え症の改善

血流改善

抗発がん作用

西瓜は90%以上が水分で、糖分・ミネラルも含まれているので、少量の塩を加えると、スポーツドリンクと同じ効果が期待できる。

西瓜に塩をかけて食べる事は、熱中症予防に最適！！

8月31日は野菜の日



野菜は1日に**350g以上**を目標に食べましょう。

小鉢1皿が約70gになるので、1日に小鉢5皿分と言う事になります。

《野菜を沢山食べる工夫》

トーストをピザトーストにする。

味噌汁を具たくさんにする。

洗うだけで食べられるミニトマトなどを添える。

ラーメンやパスタを茹でる時に一緒に野菜も入れて茹で、具にする。

《野菜不足になると》

腸内環境が悪化する。

肌が荒れやすくなる。

免疫力が低下する。

☆お知らせ☆

年長組さんが収穫したオクラを切ってみたら、なんと種の周りがハート型でした。とっても可愛かったので写真を載せます。



今月のレシピ「キャベツと桜海老のマリネ」

材料(4人分)

- ・キャベツ 80g
- ・しめじ 40g
- ・コーン缶 40g
- ・桜海老 2g
- ・油 4g
- ・塩 0.4g
- ・こしょう 少々

作り方

1. キャベツは5mm幅の細切り、しめじは裂く。
2. ①を柔らかくなるまで茹で、水気を絞る。
3. コーン、桜海老、②と調味料を合わせる。

