

8月の献立

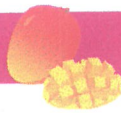
日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	ご飯 肉野菜炒め 牛乳 バナナ	納豆おやき	豚肉 牛乳 納豆 油揚	米 小麦粉	ピーマン 人参 パプリカ キャベツ バナナ
2	火	焼肉丼 千草卵焼 オクラスープ	ハムコーン 蒸しパン	牛肉 鶏挽肉 卵 豆腐 ハム 牛乳	米 HM	法蓮草 人参 椎茸 オクラ 絹鞘 コーン
3	水	ご飯 鯖の利休揚 人参とコーンのサラダ	黄桃ヨーグルト	鯖 ヨーグルト	米 胡麻 マヨ	人参 コーン 黄桃缶
4	木	バターロールパン 牛乳 チリコンカン オレンジ	五平餅	豚挽肉 大豆 牛乳	ロールパン カレー粉 米	玉葱 トマト缶 オレンジ
5	金	ご飯 若布スープ 麻婆茄子	蒸かし芋	豚挽肉 若布	米 薩摩芋	茄子 白葱 エノキ 人参 生姜 にんにく コーン
6	土	サラダ素麺 南瓜の甘煮	あられ& バナナ	ツナ 若布	素麺 あられ	南瓜 トマト 胡瓜 バナナ
7	日					
8	月	チキンライス コーンクリームスープ	もちもち チーズパン	ベーコン 鶏挽肉 牛乳 粉チーズ	米 マカロニ 白玉粉	白菜 人参 玉葱 コーンスープ ピーマン
9	火	ご飯(ふりかけ) 切干サラダ 鯖のトマトソースかけ	焼き林檎 ケーキ	ふりかけ 鯖 ツナ 豆乳	米 胡麻ドレ 米粉	トマト缶 胡瓜 人参 切干大根 林檎
10	水	焼きそばパン 牛乳 グレープゼリー	きつねご飯	牛肉 ウインナー 牛乳 油揚	ドックパン 焼きそば麺 グレープゼリー 米	キャベツ 人参 胡瓜 人参
11	木	山の日				
12	金	夏野菜カレー 牛乳 西瓜	味噌蒸しパン	豚肉 牛乳 卵 牛乳	米 カレールウ HM	人参 玉葱 茄子 南瓜 西瓜
13	土	味噌そぼろ丼 中華スープ	煎餅& オレンジ	豚肉 若布	米 すり胡麻 煎餅	小松菜 法蓮草 エノキ コーン オレンジ
14	日					
15	月	焼とうもろこしご飯 ポトフ 隠元胡麻和え	味付け小魚 &牛乳	豚肉 味付け小魚 牛乳	米 すり胡麻 じゃが芋	コーン 玉葱 隠元 人参
16	火	鮭若布ご飯 冬瓜の味噌汁	竹輪パン	鮭フレーク 若布ご飯の素 チーズ 卵 竹輪	米 HM	冬瓜 人参
17	水	ご飯(ふりかけ) 春雨サラダ ササミの味噌照焼 牛乳	ジャムサンド	ふりかけ ササミ 牛乳 ハム	米 春雨 胡麻油 食パン 苺ジャム	胡瓜 人参 キャベツ
18	木	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとハムのソテー 牛乳	チヂミ	卵 ハム 豆腐 牛乳 合挽肉 しらす	米 パン粉 胡麻油 小麦粉	キャベツ 玉葱 ニラ コーン
19	金	炒飯 焼売 カルピスフルーツポンチ	ぺったんこ きな粉パン	牛肉 焼売 豆乳 きな粉	米 米粉	玉葱 人参 ピーマン カルピス バナナ 蜜柑缶
20	土	塩焼きそば 薩摩芋サラダ	クッキー& 牛乳	豚肉 牛乳	焼きそば麺 マヨ 薩摩芋 クッキー	玉葱 人参 キャベツ
21	日					
22	月	ご飯 マカロニきな粉 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 牛乳	プリン	厚揚げ 鶏挽肉 牛乳 きな粉 牛乳	米 マカロニ プリン	冬瓜 干し椎茸 人参
23	火	ご飯 鮭の塩焼 法蓮草と人参の白和え	チーズトースト	鮭 豆腐 チーズ	米 練り胡麻 食パン	人参 法蓮草
24	水	菜飯 タンドリーチキン カラフルピクルス	ベイクド薩摩芋	ササミ ヨーグルト 青海苔	米 カレー粉 甘酢 薩摩芋	菜飯の素 大根 胡瓜 人参
25	木	バターロールパン クリームシチュー 梨	スナック& ジョア	豚肉 牛乳 ジョア	ロールパン じゃが芋 シチュールウ スナック	人参 ブロッコリー 玉葱 梨
26	金	ハヤシライス 牛乳 バナナ	黒糖ケーキ	牛肉 牛乳 牛乳	米 ハヤシルウ 黒糖ケーキ	玉葱 しめじ 人参 バナナ
27	土	ピラフ 豆乳味噌スープ	かりんとう &蜜柑缶	ツナ 豆腐 ウインナー	米 バター じゃが芋 かりんとう	玉葱 ピーマン 人参 しめじ 蜜柑缶
28	日					
29	月	親子丼 ヤクルト 胡瓜とツナの中華和え	フルーチェ ミックスベリー	鶏肉 蒲鉾 ツナ 卵 若布 牛乳	米 胡麻油	玉葱 人参 あさつき 胡瓜 ヤクルト フルーチェ
30	火	ご飯 めかじきの煮付 納豆サラダ	人参餅	めかじき 納豆 豆乳 きな粉	米 マヨ 米粉	小松菜 キャベツ コーン 人参
31	水	苺スパゲティー 牛乳 オレンジ	南瓜ご飯	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティー 米 黒胡麻	玉葱 しめじ エノキ オレンジ 南瓜

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

8月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	ご飯 肉野菜炒め 牛乳 バナナ	納豆おやき	豚肉 牛乳 納豆 油揚げ	米 小麦粉	ピーマン 人参 パプリカ キャベツ バナナ
2	火	焼肉丼 千草卵焼 オクラスープ	ハムコーン 蒸しパン	牛肉 鶏挽肉 卵 豆腐 ハム 牛乳	米 HM	法蓮草 人参 椎茸 オクラ 絹糸 コーン
3	水	ご飯 鯖の利休揚 人参とコーンのサラダ	黄桃ヨーグルト	鯖 ヨーグルト	米 胡麻 マヨ	人参 コーン 黄桃缶
4	木	バターロールパン 牛乳 チリコンカン オレンジ	五平餅	豚挽肉 大豆 牛乳	ロールパン カレー粉 米	玉葱 トマト缶 オレンジ
5	金	ご飯 若布スープ 麻婆茄子	蒸かし芋	豚挽肉 若布	米 薩摩芋	茄子 白葱 エノキ 人参 生姜 にんにく コーン
6	土	サラダ素麺 南瓜の甘煮	あられ& バナナ	ツナ 若布	素麺 あられ	南瓜 トマト 胡瓜 バナナ
7	日					
8	月	チキンライス コーンクリームスープ	もちもち チーズパン	ベーコン 鶏挽肉 牛乳 粉チーズ	米 マカロニ 白玉粉	白菜 人参 玉葱 コーンスープ ピーマン
9	火	ご飯 切干サラダ 鯖のトマトソースかけ	焼き林檎 ケーキ	鯖 ツナ 豆乳	米 胡麻ドレ 米粉	トマト缶 胡瓜 人参 切干大根 林檎
10	水	焼きそばパン 牛乳 グレープゼリー	きつねご飯	牛肉 ウィンナー 牛乳 油揚げ	ドックパン 焼きそば麺 グレープゼリー 米	キャベツ 人参 胡瓜 人参
11	木	山の日				
12	金	夏野菜カレー 牛乳 西瓜	味噌蒸しパン	豚肉 牛乳 卵 牛乳	米 カレールウ HM	人参 玉葱 茄子 南瓜 西瓜
13	土	味噌そぼろ丼 中華スープ	煎餅& オレンジ	豚肉 若布	米 すり胡麻 煎餅	小松菜 法蓮草 エノキ コーン オレンジ
14	日					
15	月	焼とうもろこしご飯 ポトフ 隠元胡麻和え	味付け小魚 &牛乳	豚肉 味付け小魚 牛乳	米 すり胡麻 じゃが芋	コーン 玉葱 隠元 人参
16	火	鮭若布ご飯 冬瓜の味噌汁	竹輪パン	鮭フレーク 若布ご飯の素 チーズ 卵 竹輪	米 HM	冬瓜 人参 玉葱
17	水	ご飯 春雨サラダ ササミの味噌照焼 牛乳	ジャムサンド	ササミ 牛乳 ハム	米 春雨 胡麻油 食パン 苺ジャム	胡瓜 人参 キャベツ
18	木	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとハムのソテー 牛乳	チヂミ	卵 ハム 豆腐 牛乳 合挽肉 しらす	米 パン粉 胡麻油 小麦粉	キャベツ 玉葱 ニラ コーン
19	金	炒飯 焼売 カルピスフルーツポンチ	ぺったんこ きな粉パン	牛肉 焼売 豆乳 きな粉	米 米粉	玉葱 人参 ピーマン カルピス バナナ 蜜柑缶
20	土	塩焼きそば 薩摩芋サラダ	クッキー& 牛乳	豚肉 牛乳	焼きそば麺 マヨ 薩摩芋 クッキー	玉葱 人参 キャベツ
21	日					
22	月	ご飯 マカロニきな粉 厚揚げと冬瓜のそぼろ煮 牛乳	プリン	厚揚げ 鶏挽肉 牛乳 きな粉 牛乳	米 マカロニ プリンの素	冬瓜 干し椎茸 人参
23	火	ご飯 鮭の塩焼 法蓮草と人参の白和え	チーズトースト	鮭 豆腐 チーズ	米 練り胡麻 食パン	人参 法蓮草
24	水	菜飯 タンドリーチキン カラフルピクルス	ベイクド薩摩芋	ササミ ヨーグルト 青海苔	米 カレー粉 甘酢 薩摩芋	菜飯の素 大根 胡瓜 人参
25	木	バターロールパン クリームシチュー 梨	スナック& ジョア	豚肉 牛乳 ジョア	ロールパン じゃが芋 シチュールウ スナック	人参 ブロッコリー 玉葱 梨
26	金	ハヤシライス 牛乳 バナナ	黒糖ケーキ	牛肉 牛乳	米 ハヤシルウ 黒糖ケーキ	玉葱 しめじ 人参 バナナ
27	土	ピラフ 豆乳味噌スープ	かりんとう &蜜柑缶	ツナ 豆腐 ウィンナー	米 バター じゃが芋 かりんとう	玉葱 ピーマン 人参 しめじ 蜜柑缶
28	日					
29	月	親子丼 ヤクルト 胡瓜とツナの中華和え	フルーチェ ミックスベリー	鶏肉 蒲鉾 ツナ 卵 若布 牛乳	米 胡麻油	玉葱 人参 あさつき 胡瓜 ヤクルト フルーチェ
30	火	ご飯 めかじきの煮付 納豆サラダ	人参餅	めかじき 納豆 豆乳 きな粉	米 マヨ 米粉	小松菜 キャベツ コーン 人参
31	水	茸スパゲティー 牛乳 オレンジ	南瓜ご飯	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティー 米 黒胡麻	玉葱 しめじ エノキ オレンジ 南瓜

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ「HM」は、ホットケーキミックスの事です。



8月31日は
「野菜の日」

夏野菜には、暑い夏を乗り切る為に必要な栄養素が沢山入っています。加熱せずに食べられる野菜も多いので、さっと洗って食卓に並べて1品野菜を増やしましょう。

野菜嫌いさんへ・・・苦手な理由別、克服のポイント

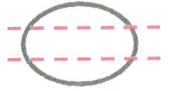
ピーマン



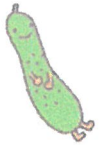
苦み ... 繊維に沿って縦に切る。
油で調理する。



食感(しゃきしゃき) ... 繊維を切断するように横に切り加熱する。



胡瓜



青臭さ ... 皮や種を取る。
切った胡瓜に熱湯をかける。

食感(しゃきしゃき) ... 加熱する。

茄子



食感(ふわふわ) ... 加熱する。

食感(きゅっきゅつ) ... 皮を取り加熱する。

苦み・渋み ... アクを抜く(切った後10分程度水に漬ける)



「土用卵」

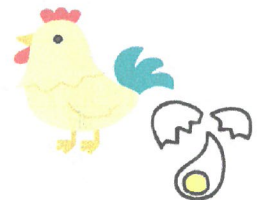
土用卵(どようたまご)とは、夏土用の期間に鶏が産む卵の事。

卵には食物繊維とビタミンC以外全ての栄養が入っている為、「完全栄養食」と呼ばれています。

夏土用に産む卵は、特に栄養価が高くなると言われています。

2022年の夏土用は、7月20日～8月6日です。

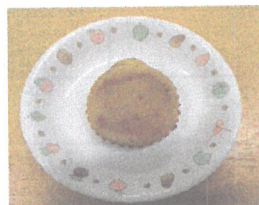
土用の丑の日に鰻を食べる事は有名ですが、土用卵も是非食べてみてください。



今月のレシピ 「味噌蒸しパン」

材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・ベーキングパウダー 3.2g
- ・卵 1/2個
- ・牛乳 40g
- ・赤味噌 40g
- ・砂糖 32g



作り方

- ① 卵、牛乳、赤味噌をよく混ぜる。
- ② (1)にホットケーキミックス、ベーキングパウダー、砂糖を加え混ぜる。
- ③ (2)を好きな容器に入れ、蒸し器で15分蒸す。

