



8月献立表



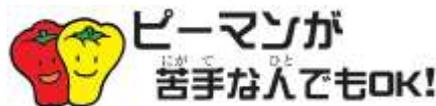
日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	水	ひやむぎ 桜えびのかき揚げ きゅうりとみかんの和え物 チーズ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ブルーン 豆乳	ジャムパン 牛乳	
2	木	親子丼 もやしナムル ニラと豆腐の味噌汁 ぶどう	粥 豆腐煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
3	金	カレー ごぼうサラダ レタススープ パナナ	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 野菜ジュース	
4	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
6	月	パン 手羽元のコトコト煮 グリーンサラダ〜フレンチドレッシング〜わかめとしいたけのスープ オレンジ	パン粥 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
7	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き コールスローサラダ 納豆 もやしと人参の味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	
8	水	麦ごはん さばの味噌煮 ハムサラダ 豆腐のカレースープ 梨	粥 煮魚 豆腐煮 スープ フルーツ	野菜スティック 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶	
9	木	牛そぼろ丼 ほうれん草のフレーク和え 大根と麩の味噌汁 すいか	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳	
10	金	冷しゃぶ風ひやむぎ かぼちゃの素揚げ ミニトマト パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
11	土	山 の 日				
13	月	希望保育 (ホットドッグ チーズ 牛乳 パナナ) おやつ*おにぎり お茶				
14	火	// (冷やし中華 チーズ パナナ) おやつ*スティックパン 紅茶				
15	水	// (ツナカレー ボイルブロッコリー ミニトマト ミニゼリー) おやつ*ジャムパン 牛乳				
16	木	// (たぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー) おやつ*おにぎり お茶				
17	金	中華丼 きんぴらごぼう 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
18	土	ツナサンド チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
20	月	麦ごはん 煮魚 オーロラサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 ぶどう	粥 煮魚 春雨煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー	
21	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ ボイルウインナー 大根サラダ パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 根菜煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
22	水	麦ごはん レバーの唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 レバーペースト キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	野菜スティック 豆乳	アイスクリーム ビスケット	
23	木	カレーライス ほうれん草のごま和え もやしと豆腐の味噌汁 すいか	粥 マッシュポテト ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
24	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ きゅうりの塩昆布和え わかめとえのきの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶	
25	土	おにぎり ウインナー チーズ 牛乳 ブルーン	粥 チーズ ミニゼリー	飲み物	せんべい お茶	
27	月	麦ごはん 焼肉 ミモザサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
28	火	麦ごはん かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 納豆 もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 マカロニ煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶	
29	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 味噌マヨ和え 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	アイスクリーム ビスケット	
30	木	マーボー丼 ナムル風煮込み キャベツスープ 梨	粥 野菜煮 小松菜のお浸し スープ フルーツ	野菜スティック 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
31	金	パン チキンステーキ照り焼きソース 千キャベツ 夏野菜のピクルス トマトと卵のスープ ぶどう (お誕生日メニュー)	パン粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	お誕生日ケーキ りんごジュース	

食育便り

旬の野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！



リコピンはトマトに含まれる赤い色素成分で、強い抗酸化作用があります。紫外線の害から皮膚を守ったり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。



ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン（パプリカ）を利用してみませんか？ ビタミンCの量（生・100gあたり）は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります