

8月献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのあっさり和え 果物 十六穀米	中華風卵焼き 夏野菜のミルクスープ 十六穀米(のり佃煮)	焼きビーフン トマトスープ 果物
			《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
5	6	7	8	9	10
ポークチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米	魚のゴマソースかけ けんちん汁 十六穀米(わかめ) ヤクルト	和風麻婆豆腐 切り干し大根の変わり和え 果物【セレクト】 十六穀米	マカロニカレーキッシュ 野菜入りチンスープ ミニトマト 十六穀米(しらす)	茄子と豚肉の味噌炒め 米粟湯 いりこ 十六穀米	じゃが芋のオイスターソース煮 のっぺい汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・ミルク <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 ブラウニー・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 南瓜団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
12	13	14	15	16	17
振替休日 	親子丼 牛肉とニラの炒め物 果物 十六穀米	イタリアンスパゲティ キャベツと春雨のスープ 果物	味噌焼き肉 豆腐と若布のすまし汁 いりこ 十六穀米(ゆかり)	ツナと野菜の中華煮 中華風酢の物 十六穀米(ごま塩)	レタスと牛肉の炒めサラダうどん じゃこスープ 果物
	《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 バームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツクリーム・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
19	20	21	22	23	24
筑前煮 もやしのとえ物 十六穀米(かつお節) ヤクルト	魚のカレーフリッター ワンタンスープ 果物【セレクト】 十六穀米(わかめ)	オープンオムレツ きのこ入りコンソメスープ いりこのぎすけ煮 十六穀米	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜サラダ 果物 十六穀米	お弁当の日 	春雨丼 玉葱と豆腐の味噌汁 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 スイカ・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 人参ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ミニメロンパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 牛乳かん・お茶 <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・野菜ジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
26	27	28	29	30	31
すき焼き風煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米(ごま塩)	ツナエッグ もずくスープ 果物 十六穀米	豚肉の生姜ごはん 魚の照り焼き おくら入りすまし汁 はりはりなます	とびっきりカレー チーズサラダ 果物 十六穀米	竹輪の磯辺揚げ 豆乳汁 ミニトマト 十六穀米(ゆかり)	スープスパゲティ じゃが芋のソテー 果物
《3時のおやつ》 ヨーグルト・シスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ボンデケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 シュークリーム・カルピス <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 小倉入り蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳

8月の予定

- 6日(火) うめぐみ クッキング【キラキラゼリー】
- 7日(水) セレクトメニュー
- 20日(火) セレクトメニュー
- 28日(水) お誕生会
- 29日(木) すみれぐみ クッキング【とびっきりカレー】

小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。