



8月献立表



月	火	水	木	金	土
					1 きつねうどん 南瓜とナスのそぼろ煮 果物 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
3	4	5	6	7	8
豚肉と厚揚げの味噌炒め ツナと若布のスープ いりこ 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 クラッカー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ハムエッグ 野菜炒め 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	魚の照り焼き 中華風すいとん汁 ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	とびっきりカレー ヨーグルト和え 十六穀米 《3時のおやつ》 チーズ入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	しらす入り野菜のかき揚げ 洋風味噌汁 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 パイナップル入りプリン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	じゃが芋と卵の煮つけ おくら入りすまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャム入りマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
10	11	12	13	14	15
パスタ入りオムレツ マセドアンスープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・ヤクルト・お茶	竹輪の二色揚げ 豚肉と野菜のサラダ 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 フレンチトースト・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	お弁当の日 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	大豆の五目煮 じゃこスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉のケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め ベーコンとにらのスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 凍り豆腐のカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	イタリアンスパゲティ トマトと卵のスープ 果物 《3時のおやつ》 カルピスゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
17	18	19	20	21	22
八宝菜 えのきと厚揚げのスープ 果物【セレクト】 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 人参ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ミートナスエッグ 豆乳汁 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 パンナコッタ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ツナじゃが ヤングコーンサラダ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミルクパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のゴマソースかけ 豚汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	豆腐のコロコロ煮 さっぱりサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	春雨丼 もやしと若布のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
24	25	26	27	28	29
中華風卵焼き 豆腐と若布の味噌汁 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 抹茶スキムミルクケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ポークシチュー チーズサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 南瓜団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	魚のプロバンス風 かき玉汁 十六穀米(ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 ツナサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	厚揚げのそぼろあんかけ 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	コーンごはん 鶏肉のポテト焼き トマトスープ 人参のグラッセ 《3時のおやつ》 お誕生ケーキ・ココアミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	茄子の肉味噌そうめん ひじきのスープ 果物 《3時のおやつ》 みかん寒天・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
31					
豆腐とひき肉の味噌煮 キャベツのあっさり和え 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 マーラカオ・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳					

今月の予定

- 10日(月) クッキング ゆいぐみ
フルーツ白玉
- 11日(火) クッキング うめぐみ
フレンチトースト
- 17日(月) セレクトメニュー
- 28日(金) お誕生会
- 31日(月) セレクトメニュー

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。