

8月献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	スパニッシュオムレツ ツナ入り野菜スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 バームクーヘン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げの味噌煮 野菜のくるみと和え 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 水ようかん・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	魚の南蛮漬け 酸辣湯 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	夏野菜のカレー 野菜サラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 コーンパンケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	卵と春雨の炒め物 豆腐と若布のスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
7	8	9	10	11	12
こんがりチーズキッシュ 洋風けんちん汁 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 ひまわりヨーグルト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豆腐のココロ煮 和風和え物 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナサンド・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚の洋風焼き ベーコンとニラのスープ 十六穀米（ごま塩） ヤクルト 《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・ヤクルト・お茶	味噌焼き肉 のっぺい汁 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	山の日 	親子うどん もやしのスーテー 果物 《3時のおやつ》 豆パン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
14	15	16	17	18	19
豚肉と野菜の生姜ソテー マカロニスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	南瓜と茄子のそぼろ煮 ツナと若布のゴマ酢和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆乳プリン・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	和風オムレツ おくら入りすまし汁 いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 ハニーケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のオーラソースかけ チキンスープ 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》 クラッカー・牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 カミカミサラダ 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 ミルクパン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	春雨丼 玉葱と若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳
21	22	23	24	25	26
豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の酢の物 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 小倉白玉あんかけ・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	ハムエッグ ミネストローネ いりこ 十六穀米・ヤクルト 《3時のおやつ》 オレンジケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・ヤクルト・お茶	お弁当の日 	ポークシチュー ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチトースト・ミルク 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	五目鶏ごはん 魚のパン粉焼き むらこ汁 ミニトマト 《3時のおやつ》 お誕生ケーキ・リンゴジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	インディアンズパグティ じゃが芋の洋風スープ 果物 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
28	29	30	31		
豆腐とチーズの卵焼き 五目スープ 果物 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 オープンロール・ミルク 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め 粟米湯 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チキンビーンズ 切り干し大根の変わり和え 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 かりんとう・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ 豆乳汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黒糖カステラ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳		

8月の予定

8日(火) セレクトメニュー

21日(月) セレクトメニュー

22日(火) ゆりぐみ クッキング

【ミネストローネ】

25日(金) お誕生会

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。

