

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	金	牛乳 ぱりんこ	タンドリーチキン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ★コーン蒸しパン
2	土	牛乳 ビスコ	クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 雪の宿 たべっ子どうぶつ
3	日	お 休 み		
4	月	牛乳 ベジたべる	♡鮭のみそ焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ★お麴ラスク
5	火	牛乳 ミニサラダ	ツナ入りオムレツ みそ汁 コールスローサラダ	お茶 ★おにぎり（ゆかり）
6	水	牛乳 誕生会 あんぱんまんせんべい	ピラフ 魚のマヨ焼き ミニゼリー ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ	牛乳 ★ケーキ
7	木	牛乳 リッツ	豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁	牛乳 ★とうもろこし
8	金	牛乳 たべっ子どうぶつ	豆乳ちゃんぽん ぎょうざ	牛乳 ★フロランタン
9	土	牛乳 白い風船	親子丼 もやしとにんじんのナムル	牛乳 シュークリーム
10	日	お 休 み		
11	月	山 の 日		
12	火	牛乳 星たべよ	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 ★マカロニきなこと
13	水	牛乳 ブチ薄焼きせんべい	愛 情 弁 当	牛乳 厚切りパウム ミニサラダ
14	木	牛乳 マリービスケット	愛 情 弁 当	牛乳 アイス 源氏パイ
15	金	牛乳 ぱりんこ	愛 情 弁 当	牛乳 チョイス あんぱんまんせんべい

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	土	牛乳 ビスコ	♡豆まめタコライス 野菜スープ	牛乳 ミニメロンパン
17	日	お 休 み		
18	月	牛乳 ベジたべる	豚の生姜焼き みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 ★ごまクッキー
19	火	牛乳 ミニサラダ	鮭の塩焼き すまし汁 白雪ひじき	牛乳 ★じゃこトースト
20	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ソース焼きそば 豚汁	牛乳 ★みかんゼリー
21	木	牛乳 リッツ	魚のピカタ ♡ABCスープ ごまマヨサラダ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き
22	金	牛乳 たべっ子どうぶつ	甘辛チキン すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ★青のりポテト
23	土	牛乳 白い風船	愛 情 弁 当	牛乳 サラダせん ビスコ
24	日	お 休 み		
25	月	牛乳 星たべよ	魚の照り焼き みそ汁 小松菜のじゃこ炒め	牛乳 ★キャラットケーキ
26	火	牛乳 ブチ薄焼きせんべい	鶏の磯辺焼き きのことスープ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	牛乳 ★ふくれ菓子
27	水	牛乳 マリービスケット	ひじき入り豆腐ハンバーグ 小松菜ともやしのナムル すまし汁	牛乳 ★きな粉マフィン
28	木	牛乳 ぱりんこ	肉じゃが みそ汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ★おにぎり（中華ちまき風）
29	金	牛乳 ビスコ	手作りさつまあげ すまし汁 彩サラダ	牛乳 ★ツナサンド
30	土	牛乳 ミニサラダ	愛 情 弁 当	牛乳 プリン リッツ
31	日	お 休 み		

～栄養満点！旬の夏野菜をたべよう～

夏野菜には水分の代謝を盛んにし、利尿作用や発汗を促して、体を冷やし体液を補充する作用があります。体液が不足すると、口やのどの渇き、唇・舌の乾燥、イライラ、息切れ、不眠などが起こります。また、血液の循環をよくして、暑さで弱る胃腸の働きを強め、食欲を減退させずに夏バテ防止にも役立ちます。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、
血圧を下げます。消
化促進疲労回復に
働きます。



緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、
体の調子を整えて、
むくみを解消します。



紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体
のほてりや炎症を鎮
める効果があります。



8月が旬の野菜

- オクラ
- きゅうり
- 冬瓜
- ゴーヤ
- モロヘイヤ
- とうもろこし
- なす
- ピーマン
- トマト
- かぼちゃ



夏野菜を使った彩サラダ（2人分）

錦糸卵……………1/2個分
カニ風味かまぼこ…2本
キャベツ千切り……1枚
レタス千切り…………1枚
きゅうり千切り……1/2本
ミニトマト1/4カット…4個
マヨネーズ……………大さじ2
薄口しょうゆ……………少々

1. 錦糸卵を作り、カニカマは2cm長さにカットしてほぐす。
2. 野菜はすべて千切りにしてさっと下茹でしたら、水気を絞る。
3. 食材を調味料で和える。