

～夏野菜を食べよう～

赤色の夏野菜…紫外線から肌を守り血糖値を下げる 緑色の夏野菜…発汗を促し体の調子を整え、むくみの解消

トマトや赤パプリカにはビタミンAとCがたっぷり！ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理することで吸収率が高まります。



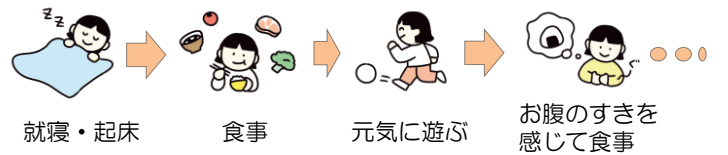
きゅうりには、夏に不足しがちな水分とカリウムがたっぷり！
ゴーヤはビタミンCが豊富なうえにビタミン・ミネラルをバランスよく含みます。



		8月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	火	照り焼きチキン 子とえ ほうれん草ごま和え	お菓子	オレンジゼリー
2	水	ししゃもフライ きんぴらごぼう 小松菜なめたけ和え	お菓子	お菓子
3	木	いもっこ汁 ギョーザ もやし中華和え フルーツ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
4	金	鮭めと焼き おから炒め フロッコリーサラダ フルーツ	フルーチェ	バタースティック
5	土	夏野菜カレー ケチャップウインナー キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
6	日	休日		
7	月	さつまいも汁 アジフライ マカロニサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
8	火	白菜シチュー ナゲット コールスロー フルーツ	お菓子	ロールパン
9	水	さんまみりん焼き 和風ひとロスパ ごぼうサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	木	タンダーチキン ひじき煮 ほうれん草ツナ和え	お菓子	フルーツゼリー
11	金	祝日・山の日		
12	土	そうめん さんまかば焼き つけ野菜	お菓子	お菓子
13	日	休日		
14	月	ミートスパゲティ 魚肉ウインナー炒め つけ野菜	お菓子	お菓子
15	火	マーボー豆腐 エビしゅうまい つけ野菜	フルーチェ	お菓子
16	水	ポークカレー 白身魚フライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
17	木	焼き魚(ホッケ) もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
18	金	バラ焼き 切干大根煮 小松菜ごま和え	フルーチェ	フレンチトースト
19	土	すきやき風煮 ちくわ揚げ もやしツナ和え フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
20	日	休日		
21	月	きのこ煮込みバーグ 春雨マヨサラダ つけ野菜	お菓子	お野菜スコーン
22	火	たらマヨ焼き 和風ひとロスパ フロッコリーサラダ フルーツ	お菓子	しじみの千切り
23	水	コーンシチュー エビカツ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	木	鶏チースパン粉フライ 夏野菜カレー炒め もやしときゅうり和え	お菓子	おからケーキ
25	金	塩鮭 春雨ひき肉炒め ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
26	土	豚汁 肉しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	日	休日		
28	月	肉じゃがコロケ ひじき煮 フロッコリーおかか和え	お菓子	フルーベリーカップケーキ
29	火	かに玉スーフ 春巻き 小松菜ツナ和え フルーツ チーズ納豆	フルーチェ	お菓子
30	水	お誕生会 焼きそば 鶏塩焼き ほうれん草ごま和え フルーツ	...	ヨーグルトアイス
31	木	せんべい汁 エビフライ 中華春雨サラダ フルーツ しらすふりかけ	ヨーグルト	お菓子

《食べる意欲を育むために》

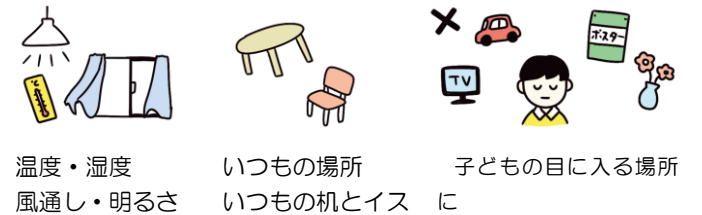
①生活のリズムを整える



②食事前のルーティンをつくる



③食事に集中できる環境をつくる



④初めての食材や料理は食べ慣れた味に



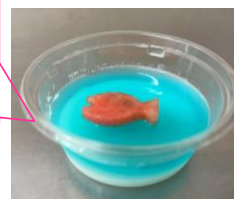
絵本のなかのおやつ

【きんぎょがにげた】



きんぎょが1びき、金魚鉢からにげた。どこににげた？

みんなが知っている絵本「きんぎょがにげた」をモチーフにしたゼリーです♪



☆お盆期間中も、ぞう組・ぱんだ組・こあら組は、いつも通り白米の持参をお願いします。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

