

8月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	サンドイッチ(玉子、ハムチーズ) 牛乳 チキンナゲット 野菜サラダ 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
2 (金)	キャベツとベーコンのスパゲティ タマゴスープ 鶏の照り焼き 大根サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
3 (土)	玄米ロール 牛乳 白身フライ 春雨サラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
5 (月)	納豆ごはん 豚汁 塩鮭 いんげん炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
6 (火)	ミルクパン コンソメスープ じゃがいものガレット マカロニサラダ チーズ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
7 (水)	五目うどん きんぴらのり巻き揚げ お浸し 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
8 (木)	ごはん かき玉汁 さんまのごま揚げ お浸し 果物	プリン	お菓子 牛乳	
9 (金)	やきそば わかめスープ 春巻き 海草サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (土)	ごまパン 牛乳 豚肉ときのこのソテー 野菜サラダ 枝豆 果物	ゼリー		
12 (月)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) アジフライ 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
13 (火)	そうめん 鶏のチーズ焼き お浸し 果物	チョコレートムース	お菓子 牛乳	
14 (水)	冷やしたぬきうどん れんこんのはさみ揚げ お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
15 (木)	中華丼 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
16 (金)	チボリタンスパゲティ タマゴスープ フランクフルト 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	
17 (土)	コーヒーパン 牛乳 コロケ ツナサラダ 枝豆 果物	プリン		
19 (月)	ごはん 春雨スープ たらのみそマヨネーズ焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
20 (火)	やきそば 牛乳 チキンナゲット お浸し 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
21 (水)	かぼちゃパン 野菜スープ なすと鶏肉のカレーソテー 大根サラダ 果物	アイスクリーム	お菓子 牛乳	
22 (木)	豆ごはん どさん子汁 白身フライ 卵焼き 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
23 (金)	ごはん みそ汁(玉子、キャベツ) 塩鮭 肉じゃが 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
24 (土)	ごまパン 牛乳 豚肉ときのこのソテー チーズサラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		
26 (月)	カレーライス 牛乳 ウインナーのチーズ焼き スパゲティサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (火)	クリームスパゲティ コンソメスープ ミートローフ 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
28 (水)	げんこつパン タマゴスープ 和風ハンバーグ フライドポテト マカロニサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
29 (木)	五目ごはん 八杯汁 鮭のごま焼き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
30 (金)	玉子とじうどん から揚げ お浸し 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
31 (土)	豆パン 牛乳 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 枝豆 果物	プリン		

旬を伝えよう!

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



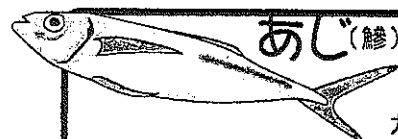
枝豆

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。



きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。「かっぱ巻き」はかっぱの大好物という言い伝えから名づけられました。



あじ(鱈)

脂肪分が多いですが、カルシウムやDHA・EPAを豊富に含みます。全体的に色が鮮やかでえらが紅色、ピンとひれが張っているものが新鮮。塩焼き、刺身、たたき、干もの、フライなど。