



# 8月予定献立表

小さな太陽 トマトくん

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	あわご飯 豆腐ハンバーグ 耳皮さしみ みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤーケーキ			
2	火	ポークカレー スープ フルーツヨーグルト	ミルク 煮干しカリカリバナナ			
3	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり			
4	木	あわご飯 レバニラ炒め アーサと茸のスープ 鶏とゴーヤーのイタリアン フルーツ	ミルク スイートポテト			
5	金	あわご飯 グルケンのプチプチ焼き 人参サラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子			
6	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ				
8	月	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
9	火	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
10	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり 和え物			
12	金	ご飯 シマナーチャンプルー ところ天 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンピン			
13	土	鶏カレー ミルク フルーツ				
15	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	コーシブレイクインミルク フルーツ			
16	火	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
17	水	あわご飯 チンゲンの中華炒め かき玉汁 ウインナーのケチャップ炒め フルーツ	ミルク ホットケーキ			
18	木	<b>弁当会</b>				
19	金	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	麦茶 おにぎり			
20	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
22	月	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
23	火	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ	野菜ジュース はちの巣ケーキ			
24	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 おにぎり			
25	木	おむすび パーベキュー フレッシュ野菜 コンスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
26	金	あわご飯 レバフライ 夏野菜のテリーヌ みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみパフェ			
27	土	焼きそば ミルク フルーツ				
29	月	ベジタブルカレー 清し汁 ゴーヤーのヨーグルトサラダ	赤しそジュース 白す-toast			
30	火	ご飯 おから炒め 南蛮サラダ みそスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
31	水	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク 温ソーメンの梅風味			

ミン、ミン、ミン 暑い毎日が続いています。食品には体を冷やす物(ゴーヤー ヘチマ 茄子 海草 きのこと 豆類 よもぎ 果物等)と体を温める物(卵 肉 牛乳 人参 大根 南瓜等)があります。

バランス良く食べて、この夏を乗り切りましょう。また、レジャー等で食中毒にならないよう、パーベキューも十分に火を通して、おにぎり、飲み物にも気をつけ、楽しい夏にしましょう。