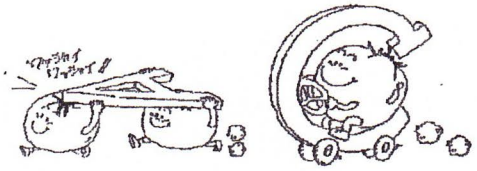

8月予定献立表

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	土	野菜サンド　茹卵　ミルク フルーツ				
3	月	あわご飯　ちくわの磯辺焼き　みそ汁 ゴーヤーチャンプルー　フルーツ	ミルク 紅芋のきな粉だんご			
4	火	あわご飯　鯖のみそ煮　トマトサラダ 清し汁　フルーツ	ミルク フルーツバスケット			
5	水	沖縄そば　長命草の白和え フルーツ	ミルク　甘酢和え ジューシーおにぎり			
6	木	あわご飯　レバー竜田揚げ　もずくスープ からし菜サラダ　フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン			
7	金	あわご飯　ミヌダル　麩イリチー みそ汁　フルーツ	ミルク マドレーヌ			
8	土	鶏カレー　ミルク フルーツ				
10	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	ミルク よもぎ餅			
11	火	ご飯　ゴーヤーの肉巻き　お浸し 野菜スープ　フルーツ	ミルク 温ソーメンの梅風味			
12	水	あわご飯　昆布イリチー　南瓜のじゃこがらめ みそ汁　フルーツ	ミルク 菓子パン			
13	木	弁当会	ミルク はちの巣ケーキ			
14	金	しそご飯　焼魚　ひじき炒り煮 ヘチマスープ　フルーツ	ミルク 焼き芋			
15	土	ハムチーズサンド　ミルク フルーツ				
17	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	ミルク アメリカンドック			
18	火	あわご飯　ゴーヤー豆腐　みそ汁 切干大根の煮付け　フルーツ	ミルク ゴーヤークッキー			
19	水	茄子とトマトのスパゲティ　ニガナサラダ スープ　フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
20	木	お誕生日おめでとう！　メニュー	ミルク バースデーケーキ			
21	金	あわご飯　鶏ヨーグルト焼き　人参シリシリー みそ汁　フルーツ	ミルク 大学芋			
22	土	もずく丼　ミルク フルーツ				
24	月	ご飯　肉じゃが　お浸し　みそ汁 フルーツ	ミルク とうもろこし			
25	火	ご飯　魚のムニエル　マカロニサラダ パンプキンスープ　フルーツ	ミックスジュース ゴーヤーケーキ			
26	水	あわご飯　スタッフドピーマン　みそ汁 わかめサラダ　フルーツ	ミルク フレンチトースト			
27	木	あわご飯　レバニラ炒め　夏野菜のテリーヌ みそ汁　フルーツ	麦茶 ウエハース アイスクリーム			
28	金	あわご飯　魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー　みそ汁　フルーツ	ミルク 甘菓子			
29	土	沖縄そば　ミルク フルーツ				
31	月	夏野菜とシーフードのカレー　スープ フルーツヨーグルト	ゴーヤーカルピス 煮干しカリカリ　フルーツ			

ミーン、ミーン、ミーン 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 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、バ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。