

# 8月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食						<b>1</b> ごはん ・焼きビーフン ・オーロラサラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ						
未満児 主 食 副 食	<b>3</b> ごはん ・ハワイアンポークソテー ・親子サラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	<b>4</b> ごはん ・南瓜入り卵焼き ・もやしの炒め物 ・若布コンスープ ・キウイフルーツ	<b>5</b> ごはん ・鯖のみそ煮 ・ひじきのごま和え ・豚汁 ・すいか	<b>6</b> ごはん ・肉じゃが ・イカと若布の酢味噌和え ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	<b>7</b> ごはん ・シーフードカレー ・マカロニサラダ ・野菜ミルクスープ ・ミニトマト	<b>8</b> 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ヨーグルトパフェ ・せんべい	・醤油だんご ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	<b>10</b> ごはん ・マーボー茄子 ・アスパラサラダ ・すまし汁 ・デラウェア	<b>11</b> ごまごはん ・エビと豆腐のケチャップ煮 ・信田煮 ・かきたま汁 ・メロン	<b>12</b> ごはん ・南瓜コロケ ・ごま酢キャベツ ・大根汁 ・ミニトマト	<b>13</b> ごはん ・焼きシシャモ ・三色サラダ ・キャベツの味噌汁 ・パイナップル	<b>14</b> 	<b>15</b> 
おやつ	・なべ焼き ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・ジョア ・せんべい		
未満児 主 食 副 食	<b>17</b> ごはん ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	<b>18</b> 卵ごはん ・中華ローストチキン ・野菜ソテー ・五目スープ ・デラウェア	<b>19</b> ごはん ・豆腐のチーズフライ ・若布サラダ ・南瓜の味噌汁 ・すいか	<b>20</b> ごはん ・八宝菜 ・胡瓜と春雨の和え物 ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	<b>21</b> ごはん ・魚の照り焼き ・干草和え ・お芋のだんご汁 ・メロン	<b>22</b> ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・春雨の酢の物 ・キャベツの味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・フルーツカスタード ・牛乳	・ひまわりパイ ・牛乳	・とうもろこし ・ヤクルト	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・ごまだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	<b>24</b> ごはん ・巣ごもり卵 ・きんぴらごぼう ・春雨スープ ・パイナップル	<b>25</b> ごはん ・五目大豆 ・大徳寺和え ・白菜の味噌汁 ・キウイフルーツ	<b>26</b> ごはん ・マカロニグラタン ・ダイコンサラダ ・卵スープ ・オレンジ	<b>27</b> お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・すいか 	<b>28</b> ごはん ・さんまのかば焼き ・ポテトサラダ ・吉野汁 ・デラウェア	<b>29</b> ごはん ・豚肉の味噌炒め ・スパゲティーサラダ ・豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・きな粉もち ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・パンナコッタ ・ビスケット	・アイスクリーム	・ピザトースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	<b>31</b> ごはん ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・コンソメスープ ・メロン					
おやつ	・黒糖蒸しパン ・牛乳					

## おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

- 【ナス】** 余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
- 【トマト】** 食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す  
 ※水分がたくさん含まれています!
- 【ピーマン】** 血をさらさらにする

- 【レタス】** 余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
- 【スイカ】** 体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
- 【トウモロコシ】** 胃腸の調子を整える  
 ※タンパク質がたくさん!
- 【キュウリ】** 利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す  
 ※ほてった体を冷やしてくれます!