## 8月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児副食		89 PM PM	<b>₹</b>			1 ・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
あやつ						
以上児副食	3 ・ハワィアンボークソテー ・親子サラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	4   ・南瓜入り卵焼き   ・もやしの炒め物   ・若布コーンスープ   ・キウィフルーツ	5 ・鯖のみそ煮 ・ひじきのごま和え ・豚汁 ・すいか	6   ・肉じゃが   ・ィカと若布の酢味噌和え   ・しめじの味噌汁   ・オレンジ	7 ・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	8 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	
以上児副 食	10 ・マーボー茄子 ・アスパラサラダ ・すまし汁 ・デラウェア	11 ・エビと豆腐のケチャップ煮 ・信田煮 ・かきたま汁 ・メロン	・ごま酢キャベツ ・大根汁 ・ミニトマト	<ul><li>・焼きシシャモ</li><li>・ 三色サラダ</li><li>・ キャベツの味噌汁</li><li>・ パイナップル</li></ul>	14	15
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		Luck
以上児副食	17 ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	18 ・中華□ーストチキン ・野菜ソテー ・五目スープ ・デラウェア	19 ・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>	21 ・魚の照り焼き ・干草和え ・お芋のだんご汁 ・メロン	<ul><li>22</li><li>・はんぺんのチーズ焼き</li><li>・春雨の酢の物</li><li>・キャベツの味噌汁</li><li>・ミニトマト</li></ul>
あやつ	・ オレフタ ・ 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 ・ : ・ : ・ : ・ : ・ : ・ : ・ : ・ : ・ : ・ :	1 = 1, 41,
以上児副食	24	25 ・五目大豆 ・大徳寺和え ・白菜の味噌汁 ・キウィフルーツ	26 ・マカロニグラタン ・ダイコーンサラダ ・卵スープ ・オレンジ	27 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・すいか	28 ・さんまのかば焼き ・ポテトサラダ ・吉野汁 ・デラウェア	29 ・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	<ul><li>きな粉もち</li><li>・牛乳</li></ul>	・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	
	31					

以上児・豆腐のドライカレー<br/>・ごまもやし<br/>・コンソメスープ副食・メロン

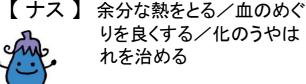
・里糖蒸しパネ

・黒糖蒸しパンおやつ・牛乳

## おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

【 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





【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



【 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!