



月	火	水	木	金	土
				山賊焼き・ボイルキャベツ・千草和え・オクラ入り味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 黒糖スコーン	牛井・たくあん・かまぼこの酢の物・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト コーンパン
4 カレーライス・福神漬け・カリカリじゃこサラダ・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 ヨーグルトケーキ	5 鶏肉のマーマレード焼き・枝豆・ブロッコリーのゴマしょうゆ和え・すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕牛乳 ツナ入りナゲット	6 豚肉の生姜焼き・切り干し大根のサラダ・油揚げの味噌汁・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳寒天 (いちごソースがけ)	7 麻婆ナス・野菜のドレッシング和え・すまし汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 さつま芋のきな粉団子	8 魚のフライ・ボイルブロッコリー・アスパラの酢の物・和風ポトフ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕ジャージャーうどん	9 相性味噌汁・ごぼうと豚肉の土佐煮・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト リンゴパン
11 山の日	12 焼き鮭・枝豆・野菜の納豆和え・なめこの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・お菓子 ②飲むヨーグルト・お菓子 〔3時〕牛乳 おふラスク(青のり風味)	13 お盆休み (お弁当) 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 お菓子	14 お盆休み (お弁当) 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 お菓子	15 お盆休み (お弁当) 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 お菓子	16 ハッシュドビーフ・福神漬け・小松菜のツナサラダ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕わかめのおにぎり
18 中華丼・たくあん・野菜のおかか和え・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 きくらげ入り豆腐のつくね焼き	19 かばす風味の照り焼きチキン・枝豆・ひじきサラダ・ナスの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・ハーベスト 〔3時〕牛乳 ちんすこう	20 ブルコギ・卵入り酢の物・さつま芋の味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 ナポリタン	21 切り干し大根の煮物・きゅうりとワカメの甘酢和え・すまし汁・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 フレンチトースト	22 魚のゆかり揚げ・とうもろこし・マロニーの酢の物・もずくの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 マドレーヌ	23 ・ワークショップ ・市保協 (家庭保育)
25 納豆汁・ちりめんふりかけ・うま煮・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・星たべよ ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 小松菜のケーキ	26 魚の西京焼き・ボイルブロッコリー・コロコロパンパン・けんちん汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミルクウエハース ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 ドーナツ (絵本おやつ)	27 高野豆腐の卵とじ・コーンの酢の物・チンゲン菜の味噌汁・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕中華おこわ	28 ポークチャップ・レンコンサラダ・すまし汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 ココアラスク	29 豚ヒレのカレー揚げ・枝豆・ちりめん酢の物・冬瓜の味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 マカロニきな粉	30 親子丼・たくあん・オクラ入り和え物・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ツナパン



今月の野菜はトマトです

8月7日(木) **野菜のドレッシング和え**

毎月のケーキ

8月4日(月) **ヨーグルトケーキ**



☆旬の食材

きゅうり・トマト・ピーマン・なす
オクラ・冬瓜・とうもろこし・スイカ

○絵本を取り入れたおやつ
8月26日(火)
『おかしな かくれんぼ』の
丸いドーナツ

※多くの夏野菜には、
体の熱を取り、余分な
水分を排出する作用が
あります。



お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

