

8月のこんだて



【8月が旬の食べ物】

・パプリカ…パプリカには免疫機能の低下を防ぐβ-カロテンが含まれており油と一緒に摂ると吸収力が高まります。また、美肌作りに効果的なビタミンCも豊富です。



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ササミのパン粉焼き ・なすとピーマンの味噌炒め ・わかめスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわのゆかり揚げ ・五目カレー ・きんぴら ・玉ねぎのみそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン汁 ・ミニチキン ・ナムル ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・和風サラダ ・豆腐のみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・焼売 ・バナナ
	◎かぼちゃ煮	☆おにぎりデー☆	◎わかめご飯	◎トマト	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ドライカレー ・ごぼうサラダ ・ナン ・牛乳 ・プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・春巻き ・涼伴三絲 ・麻婆豆腐 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウイナーの甘辛煮 ・カリフラワーと挽肉のカレー炒め ・オクラスープ ・プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホッケの塩焼き ・すき昆布の炒り煮 ・むらくも汁 ・スイカ 	山の日	<ul style="list-style-type: none"> ・そうめん汁 ・ナゲット ・バナナ
◎人参グラッセ	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎さつま芋煮		
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃが芋グラタン ・ワンタンスープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子 ・野菜のごま和え ・麩のみそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの梅煮 ・ひじきの炒り煮 ・夏の豚汁 ・スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん汁 ・ちくわの磯辺揚げ ・納豆和え ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のごまみそ焼き ・切干大根サラダ ・なめこのみそ汁 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・肉団子 ・バナナ
◎若菜ご飯	◎茹でブロッコリー	☆おにぎりデー☆	◎わかめごはん	◎チーズ	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ・ササミのレモンソース煮 ・シーザーサラダ ・ミネストローネ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭マヨ ・なすのピリ辛炒め ・麩のスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・海藻サラダ ・野菜スープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムフライ ・豚肉と大根の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・キャラメルプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・花野菜サラダ ・牛乳 ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・ウイナー ・バナナ
◎バナナ	◎トマト	☆おにぎりデー☆	◎かぼちゃ煮	◎バナナ	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	👑31日(木)👑	※献立は都合により変更になることもあります。 ※◎は3歳未満児の補助食です。 ※ 31日(木)は誕生会で ご飯はいりません。	
<ul style="list-style-type: none"> ・焼売 ・春雨サラダ ・かぶ入りスープ ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンチャップ ・青椒肉絲 ・卵スープ ・スイカ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の野菜カレーあんかけ ・ブロッコリーのわかめ和え ・むらくも汁 ・プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビピラフ ・ひじき入りハンバーグ ・フライドポテト ・コンソメスープ ・パバロア 		
◎人参グラッセ	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎茹でブロッコリー		

