



# 8月のこんだて



|  |   |  |   |  |                                  |
|--|---|--|---|--|----------------------------------|
| ※献立は都合により変更になることもあります。<br>※今月は20日(火)が誕生会なので<br>ご飯はいりません。<br> |   |  | 1日(木)   | 2日(金)  | 3日(土)                            |
|  |   |  | ・鶏の照り焼き<br>・ちくわと<br>きゅうりのサラダ<br>・卵スープ<br>・ゼリー | <br>夏祭り<br>お楽しみ献立<br>                          | ・醤油ラーメン<br>・ナゲット<br>・バナナ         |
| 5日(月)  | 6日(火)   | △7日(水) △   | 8日(木)   | 9日(金)  | 10日(土)                           |
| ・ハムフライ<br>・豚肉と大根の<br>炒り煮<br>・寄席豆腐汁<br>・ゼリー                   | ・鮭の塩麴焼き<br>・ひじきの炒め煮<br>・麩のみそ汁<br>・スイカ               | ・じゃが芋<br>カレーグラタン<br>・中華コーン<br>スープ<br>・フルーチェ        | ・やみつきちキン<br>・海藻サラダ<br>・冷やしうどん汁<br>・オレンジ       | ・ドライカレー<br>・大根とツナ<br>のサラダ<br>・ナン<br>・バナナ       | ・チャンボン<br>うどん汁<br>・ウインナー<br>・バナナ |
| 12日(月)   | 13日(火)  | 14日(水)   | 15日(木)  | 16日(金)   | 17日(土)                           |
| 振替休日   | ・カレーうどん<br>・鶏の照り焼き<br>・サラダ<br>・ゼリー                  | ・五目うどん<br>・ナゲット<br>・サラダ<br>・フルーチェ                  | ・肉団子<br>・ブロッコリー<br>サラダ<br>・わかめスープ<br>・ヨーグルト   | ・赤魚の<br>レモンソース煮<br>・ポテトサラダ<br>・ミネストローネ<br>・ゼリー | ・味噌ラーメン<br>・焼き餃子<br>・バナナ         |
| 19日(月)   | 👑20日(火)👑  | △21日(水) △  | 22日(木)  | 23日(金)   | 24日(土)                           |
| ・チキンチャップ<br>・青椒肉絲<br>・五目スープ<br>・スイカ                          | ・バターロール<br>・ハンバーグ<br>・ナポリタン<br>・コンソメスープ<br>・フルーツポンチ | ・鶏肉とじゃが芋の<br>みそソース和え<br>・むらくも汁<br>・フルーツ<br>ヨーグルト和え | ・三色丼<br>・茹で野菜サラダ<br>・小松菜のみそ汁<br>・ゼリー          | ・ササミのパン粉<br>焼き<br>・ごぼうサラダ<br>・豆腐のみそ汁<br>・オレンジ  | ・五目うどん<br>・コロッケ<br>・バナナ          |
| 26日(月)   | 27日(火)  | △28日(水) △  | 29日(木)  | 30日(金)   | 31日(土)                           |
| ・ホッケの塩焼き<br>・納豆和え<br>・かきたま汁<br>・スイカ                          | ・ちくわの<br>ゆかり揚げ<br>・切干大根のサラダ<br>・オクラスープ<br>・キャラメルプリン | ・いわしの梅煮<br>・すき昆布の<br>炒り煮<br>・なめこのみそ汁<br>・バナナ       | ・ウインナーの<br>甘辛煮<br>・マカロニサラダ<br>・卵スープ<br>・オレンジ  | ・揚げシュウマイ<br>・涼伴三絲<br>・麻婆豆腐<br>・ゼリー             | ・肉うどん<br>・肉団子<br>・バナナ            |

## 【8月が旬の食材】梨

シャリシャリとした食感でみずみずしい梨。秋の果物というイメージがあるかもしれませんが、早いものだと7月から出荷が始まり、8~9月が旬の品種も多く存在します。梨にはソルビトールという整腸作用が期待できる成分が含まれています。果物の中でソルビトールを一番多く含むのは、梨と言われています。低カロリーかつ虫歯になりにくい成分なので、子どもにもおすすめです。ただし、食べ過ぎると下痢の原因となる恐れがあるので注意してください。また、梨は疲労回復に役立つアスパラギン酸の他、余分な水分や熱を放出し、むくみや夏バテ予防に役立つカリウムも含んでいます。