



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