

献立予定表

H30年8月

日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1 水	牛乳りんご	いり豆腐わかめスープ	牛乳ベジタブルドーナツ	17 金	牛乳ビスケット	五目きんぴらかきたま汁	ミルクカルシウムラスク
2 木	牛乳ウエハース	かぼちゃのひき肉かけ海藻サラダ	ミルクすいかクラッカー	18 土	ヨーグルト	ナポリタンきゅうりのたたき	牛乳ミニあんパン
3 金	お茶かりかりいりご	豚肉しょうが焼きじゃがいもの味噌汁	牛乳丸ボーロ	20 月	牛乳りんご	とびきりカレーちりめんサラダ	牛乳ホットケーキ
4 土	牛乳ボーロ	パリパリ皿うどんきゅうりのおかか和え	牛乳メロンパン	21 火	オレンジチーズ	イカミンチフライ野菜スープ	ミルクマカロニのきな粉あえ
6 月	牛乳クラッカー	ビーフカレー和風サラダ	牛乳黒みつ団子	22 水	お茶かりかりいりご	ポークビーンズさわやかサラダ	牛乳プルーンスコーン
7 火	お茶メロン	ひじきのいり煮はるさめ酢の物	ヨーグルトせんべい	23 木	牛乳バナナ	マーボーなすえのきのすまし汁	アイスクリーム
8 水	牛乳クッキー	豆腐のよせ揚げなめこの味噌汁	お茶しそおにぎり	24 金	牛乳ボーロ	八宝菜煮豆オレンジ	牛乳さつまいもパイ
9 木	オレンジチーズ	鶏肉のごまソースもやしとにらスープ	アイスクリーム	25 土	牛乳クラッカー	冷やし中華メロン	牛乳ジャムパン
10 金	フルーツムース	ハワイアンハンバーグ星の子スープ	牛乳マーブル蒸しパン	27 月	牛乳メロン	ハヤシライスかいぞくサラダ	牛乳りんご
13 月	お茶せんべい	クリームシチューマカロニサラダ	クラッカー黄桃のヨーグルトかけ	28 火	牛乳クッキー	魚の梅みそ焼きそーめんすまし汁	お茶牛乳もち
14 火	牛乳りんご	チキン南蛮きのこスープ	牛乳バナナ	29 水	お茶甘辛せんべい	豆腐のトマト煮かむかむサラダ	牛乳コーンブレッド
15 水	牛乳オレンジ	パンプキンポタージュスパゲティーサラダ	プリンクッキー	30 木	牛乳かんぱん	ヒレカツ中華スープ	ミルクすいか甘辛せんべい
16 木	お茶ウエハース	肉じゃが豆腐とわかめ味噌汁	ミルクメロンビスケット	31 金	牛乳バナナ	パンサンサー鶏レバー甘辛煮	お茶赤米のおにぎり



★夏バテ対策

①主食・主菜・副菜をそろえる

暑い夏は、のど越しの良い麺類が主食になることが多くありますが、その場合は主菜としてゆで卵、副菜として野菜サラダを食べるなどおかずをプラスして食べるように心がけましょう。

②3食+補食を必ず食べる

胃の小さなこどもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事が大切です。



③食欲を刺激する

五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)を刺激して食欲をアップさせましょう。

カラフルな夏野菜を使う



酸味を活かす



刺激的な香りで食欲アップ



作り方

④無理なく簡単に作る

■豚肉とキャベツのレンジ蒸し

材料 (1Lプラスチック容器分)

豚バラ肉 150g
塩・こしょう・片栗粉
キャベツ 葉っぱ大4枚(300g)
ポン酢

- ①豚肉に塩、こしょう、片栗粉を適宜ふりかけておく
- ②容器にラップを敷き、キャベツと豚肉を交互に敷き詰める
- ③ラップでくるみ、電子レンジ600wで10分間加熱する
- ④ラップごと容器から出して、適宜切る。
- ⑤ポン酢をかけて食べる。