



今月のお弁当の日は
15日です。
*14日はお盆メニューです。

暑い夏がやってきました。暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく寝る」事です。食事をしっかり食べて、体のリズムを整え夏を元気に過ごしましょう。



……………夏を元気に過ごすためのポイント……………

旬の野菜をたっぷり食べよう！

- ★きゅうり、なす⇒体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。
- ★トマト⇒βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ★ゴーヤ⇒ビタミンCが豊富なうえ、独特な苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。

1日3回の食事をしっかりとろう！



こまめに水分を補給しよう！

冷たい物、飲み物に注意しよう！

*夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが渇く前に飲みましょう。また、暑さで食欲がなくなりがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉やレモンなどスパイスや酸味を利用して、食欲増進を図りましょう。

8月のメニューより

★豆乳と野菜のキッシュ(4人分)★

- <材料>ベーコン24g 玉ねぎ70g ピーマン33g トマト25g 食パン20g 卵100g
 <調味料>バター3g コンソメ2g 豆乳60g とろけるチーズ30g
 <作り方>①ベーコン・玉ねぎ・ピーマンを薄切りにする。トマトは湯むきして厚さ5mmのいちょう切りにする。食パンは1cm角さいの目切にする。
 ②ベーコンと玉ねぎをバターで炒め、コンソメで調味する。
 ③ポウルに卵割り入れて溶き、豆乳・食パン②を混ぜる。
 ④鉄板にクッキングシートを敷き③を流し入れ、ピーマン・トマトをトッピングしチーズをのせ160℃に予熱したオーブンで20分位固まって焦げ目が付くまで焼く。中まで火が通っていない場合はさらに焼く。



令和5年 予定献立

8月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
28	月	ごはん 魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ
1	火	ごはん 肉野菜炒め オレンジ 野菜サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	ヨーグルト
2	水	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 冷やし そうめん	牛乳 せんべい
3	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごま和え 切干し大根のみそ汁	牛乳 パイナップル クッキー	牛乳 ビスコ
4	金	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン和え 海藻スープ	お茶 おかき プリン	牛乳 バナナ
5	土	ごはん サラダうどん 添え) トマトオニオンスープ	牛乳 ドーナツ	牛乳 丸ボーロ
7	月	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 卵ボーロ
8	火	ごはん 八宝菜 厚揚げのみそ汁 きゅうりのおかか和えサラダ	牛乳 せんべい スイカ	ヨーグルト
9	水	パン タンドリーチキン キャベツのサラダ パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 コーンフレーク
10	木	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのごスープ	お茶 クラッカー アイスクリーム	牛乳 クッキー
25	金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 中華和え ちくわのみそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 チーズ
12	土	ごはん 牛肉の柳川風 二色野菜の香味漬け	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 あられ
18	誕生会	ひまわりごはん チキン南蛮 メロン ウインナー 三色野菜 豆腐のみそ汁 ナポリタンスパ 添え野菜 みそ汁	牛乳 ブッセケーキ	牛乳 ビスコ

|

|