

令和7年



まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。
子供達も夏の疲れが出る頃です。



夏バテによる身体の疲れを取る為に、
栄養バランスのよい食事や睡眠を取りましょう。

たんぱく質 **肉 魚 大豆**
筋肉の疲労回復や体力温存

ビタミンB1、B2、C **りんごなどの果物**
疲労回復や脂質、糖質をエネルギーに変える。

ミネラル **牛乳 小魚**
骨や歯を作る細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ。

クエン酸 **レモン 梅干し**
疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする。



8月お誕生会メニュー
・ひまわりライス
・チキンカツ
・スパゲティサラダ
・ブロッコリー、ミニトマト
・わかめスープ

<かみかみサラダ>

材料 4人分
ソフトさきいか 20g
キャベツ 120g
人参 1/2個
きゅうり 1/2個
マヨネーズ お好み

作り方

- ①ソフトさきいかを食べやすい大きさに切る。
- ②すべての野菜を千切りする。
- ③切った野菜を柔らかく茹でる
- ④きゅうりに塩をふる。
- ⑤さきいかと野菜を混ぜ、マヨネーズと和える。

『高木兼寛麦飯カレー』

ビタミンの父と呼ばれる、高岡出身の偉人高木先生の功績をたたえ、と共に、食育の観点から、給食(カレー)の提供をおこないます。
9月12日(金)のメニューになります。



9月12日
きりん組
クッキング
カレーライス作り
9月26日
お誕生会

日	曜		おやつ	未満時 追加分	離乳食
1	月	ご飯 ジャガ芋の煮物 かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 手作りパン	牛乳 ビスコ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
2	火	ご飯 白身魚のチーズフライ リャンパンサンデー えのきのスープ	牛乳 麩のラスク	お茶 ヨーグルト	野菜ペースト 魚、豆腐ペースト お粥ペースト スープ
3	水	ご飯 牛肉とごぼうの炒め 白菜とりんごのサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 たまごボーロ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
4	木	ご飯 三色揚げ きゃべつと人参のサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
5	金	ご飯 ハヤシライス ひじきの洋風サラダ	牛乳 ゼリー お菓子	牛乳 バナナ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
6	土	ご飯 マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
8	月	ご飯 ポークソテーの和風ソース きゃべつ、トマト もずくもすまし汁	牛乳 いも天	牛乳 せんべい	野菜ペースト ささみ、豆腐ペースト お粥ペースト スープ
9	火	ご飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆乳スープ	牛乳 バナナ お菓子	お茶 ヨーグルト	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
10	水	ご飯 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
11	木	ご飯 チキン南蛮 きゃべつ、きゅうり、トマト なすのみそ汁	牛乳 パインケーキ	牛乳 たまごボーロ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
30	金	ご飯 魚のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 りんご	牛乳 コーンフレーク	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
13	土	スパゲティミートソース たまごスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 丸ボーロ	野菜ペースト ささみペースト お粥ペースト スープ
27					