

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1月	高野豆腐のそぼろ煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	ホットケーキ	お茶
2火	豆腐の野菜あんかけ, お浸し, 納豆, みそ汁	ごはん	ピンキーパン	お茶
3水	ポークビーンズ, きゅうりとワカメのサラダ, ミニトマト	ごはん	ゼリー	お茶
4木	肉じゃがカレー風味, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
5金	お弁当の日		スティックパン	お茶
6土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
7日				
8月	夏野菜のトマトライス風, しらすスープ	ごはん	バナナ	お茶
9火	じゃが芋のそぼろ煮, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん	お茶
10水	豆腐と豚肉のすき煮, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
11木				
12金	ミートボールのトマト煮, キャベツときゅうりのサラダ	ごはん	ゼリー	お茶
13土	きつねうどん, りんご	めん		
14日				
15月	ドライカレー風, スープ, バナナ	ごはん	ゼリー	お茶
16火	チャーハン風まぜごはん, スープ, 一口ゼリー	ごはん	プリン	お茶
17水	すき煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	ヨーグルト	お茶
18木	親子煮, みそ汁, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
19金	チャーハン風まぜごはん, キャベツともやしのお浸し, スープ	ごはん	プリン	お茶
20土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
21日				
22月	カレーピラフ風まぜごはん, スープ, オレンジ	ごはん	バナナ	お茶
23火	ひじきの炒り煮, 春雨ときゅうり・にんじんサラダ, みそ汁	ごはん	クリームスティックパン	お茶
24水	ジャーマンポテト, にんじんサラダ, ワカメスープ	ごはん	ゼリー	お茶
25木	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
26金	カレーライス, キャベツとみかんのサラダ	ごはん	焼きおさつ	お茶
27土	親子うどん, りんご	めん		
28日				
29月	肉じゃが, エメラルドスープ	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
30火	ツナポテト, 納豆, みそ汁	ごはん	バナナ	お茶
31水	三色ごはん, かぼちゃの甘煮, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶

8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに野菜はかかせません。一日に摂るべき野菜の量は、成人 **350g**、3～5歳 **240g**、1～2歳 **120g**が目安とされています。

生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、汁物にしたりするとかさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきますよ！

8月の園の献立にはきゅうりの変わり漬け、ゴマ和え、シーズンサラダ、伴三絲などができます。

きゅうりの変わり漬け

子どもたちに人気です！（大人も大好き!!）

簡単なのでお家でも作ってみてください。

- ①食べやすい大きさに切る。（園では3mm位のスライス）
- ②砂糖：酢：しょうゆ＝2：1：2の割合で混ぜ合わせる。
- ③ごま油をお好みで②に混ぜる。
- ④タレにきゅうりを入れ軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れる。
- ⑤時々混ぜながら、味を浸みこませる。

1～2時間くらいで食べれますよ！

④のとき、ポリ袋に入れ少しもんでから空気を抜いて袋を縛って冷蔵庫に入れておくと、よく浸みる気がします！

是非！お試しあれ～♪

