

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	ひじきの一口揚げ	トリシチ 人参 とまと ほう こんぼう 芽ひき	牛乳 バナナ	牛乳 ラスク
2火	肉じゃが煮	豚 しらす 胡瓜 もやし しながす	牛乳 カステラ	牛乳 セリー
3水	魚のカレー揚げ	自身魚 ほうれん草 切干大根 わかめ	牛乳 フラッコー	牛乳 ビガトースト
4木	夏野菜カレー	豚シチ とまと 南瓜 キャベツ ほう こんぼう	牛乳 ビスケット	牛乳 センベイ
5金	夏まつり		牛乳 やさい カツムシ	牛乳
6土	じゃーじゃー麺	豚シチ 卵 人参 ほう こんぼう 中華めん	牛乳 トーナツ	牛乳 センベイ
8月	ふわふわ卵焼き	ベーコン 卵 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ しながす	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
9火	焼きそば	牛肉 南瓜 中ネギ わかめ 糸こんに	牛乳 ひとくら センベイ	牛乳 アイスクリーム
10水	刺身のおとし揚げ	すり身 人参 コーン ビー ス ひじき 糸こんに	牛乳 フッキー	牛乳 牛-ズミ
12金	豚肉の南蛮漬	豚ロース ハム オクラ ピーマン マカロニ	牛乳 おかき	牛乳 枝豆
13土	そうめん	むきえび 人参 春菊 玉ねぎ ねぎ	牛乳 すずかステラ	牛乳 フッキー
15月	ハヤシチキ	牛肉 人参 玉ねぎ ユー ジョウ キャベツ	牛乳 バナナ	牛乳 センベイ
16火	焼きそば	豚 かまぼこ ピーマン ニラ もやし	牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
17水	鯖の旨み焼き	魚青 しらす ほうれん草 しめじ ねぎ	牛乳 ミルクセハイ	牛乳 たこやき
18木	ほうろく揚げ	トリシチ かまぼこ えのき わかめ 納豆	牛乳 マーブルビスケット	牛乳 フライドポテト
19金	酢豚	豚 ちくわ ピーマン しいたけ わかめ	牛乳 クリームサンド	牛乳 ホップコーン
20土	南瓜のほうろく煮	トリシチ 人参 南瓜 もやし 生姜 あげ	牛乳 センベイ	牛乳 センベイ
22月	マーボーほうろく	豚シチ ニラ とまと ほう こんぼう 生姜 にんじん	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
23火	筑前煮	とり肉 ツナ 昆布 いんげん こんにやく	牛乳 チーズおかき	牛乳 じゃムサンド
24水	魚の甘酢かけ	自身魚 ゴヤ えのき わかめ 納豆	牛乳 かりんとう	牛乳 シリアルクッキー
25木	冷麺	トリシチ ハム 胡瓜 もやし 中華めん	牛乳 いりこアーモンド	牛乳 セリー
26金	おたんじょうび会	とり肉 ミートボール 胡瓜 しながす 枝豆	牛乳 ぬい棒	牛乳 ケーキ
27土	揚げ卵の春雨	豚 むきえび ほう こんぼう しいたけ 白菜	牛乳 フッキー	牛乳 フッキー
29月	豚の生姜焼き	豚ロース ピーマン ユー ジョウ 胡瓜 冬瓜	牛乳 バナナ	牛乳 ネギせんべい
30火	バーの甘酢煮	とりばー ちくわ 人参 もやし 生姜	牛乳 おかき	牛乳 レッツヨーグ
31水	魚のフライ	鱈 卵 玉ねぎ わかめ あげ 豆腐	牛乳 カステラ	牛乳 お好み焼き

8月の食育だより

旬を選んでよく見せよう・食べてみよう

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中、いつでも、何でも、すぐに食べられるようになりました。しかし、こういった状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わいを感じておけません。今こそ「旬」の味わいを食卓に!

体の機能を活性化させる酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した糖素を、体外に放出します。

スイカ、キュウリ、トマト など  
暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。

春	夏
冬	秋

リンゴ、ミカン、ダイコン など  
体を温める良質のタンパク質、脂肪、糖質を多く含む食材が、寒さから体を守ります。

カキ、ブドウ、クリ など  
糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。