

くじら認定こども園離乳食献立表【8月】

栄養士より

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 日				
2 月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、トマト煮	ホットケーキ
3 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも煮	ジャムサンド
4 水	煮込みうどん	はくさいスープ	とうふ煮、にんじん煮	おかゆ
5 木	おかゆ	キャベツスープ	レバーバーグ、キャベツ煮、バナナ	ふかし芋
6 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃのサラダ	きな粉バナナ
7 土	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、にんじん煮	せんべい
8 日			山の日	
9 月			振替休日 長崎原爆の日	
10 火	おかゆ	すまし汁	とうふ煮、きゅうりの和え物	フルーツ
11 水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも煮	五平もち
12 木	おかゆ	すまし汁	とうふ煮、キャベツ煮	おかゆ
13 金			お弁当	せんべい
14 土			お弁当	せんべい
15 日				
16 月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ほうれん草煮	おかゆ
17 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃ煮	ジャムサンド
18 水	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、マッシュポテト	きな粉マカロニ
19 木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マカロニ煮	せんべい
20 金	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、きゅうりの和え物	ふかし芋
21 土	煮込みうどん		とりだんご煮、ヨーグルト	せんべい
22 日				
23 月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじん煮	いももち
24 火	おかゆ	玉ねぎスープ	八宝菜、とうふの煮物	蒸しパン
25 水	おかゆ	ごもく汁	鶏だんごに、かぼちゃ煮	コーンフ레이크煮
26 木	おかゆ	すまし汁	とりに煮物、キャベツ煮、バナナ	おかゆ
27 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、さつま芋煮	ジャムサンド
28 土	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、やさいの煮物	せんべい
29 日				
30 月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、ほうれん草煮	せんべい
31 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも煮	フルーツゼリー

毎月19日は食育の日。

今月は19日にアジア地方の献立を提供します。「ルーローハン」とは豚バラ肉を甘辛いタレでとろとろに煮込んで白飯にかけた、八角のスパイス香る台湾定番の屋台めしです。「酸辣湯」は漢字の通りすっぱくて辛い中国のスープ。「ヤムウンセン」はタイ語でヤム＝和える、ウンセン＝春雨。という意味で具はお好みのものを使い、必ず温かい状態で供するのが料理の特徴です。スパイスや酸味を料理にとり入れて暑い夏を乗り切りたいですね。

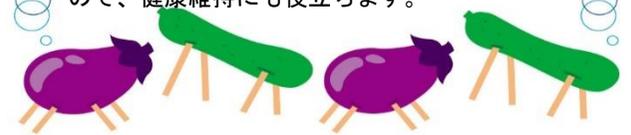
お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



☆都合により献立を変更する場合がございます