

	月	火	水	木	金	土
	11, 25	12, 26	13, 27	14, 28	1, 29	30
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 和風口コモコ 旬野菜のみそ汁 フルーツ [ご飯 合挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 卵 玉ねぎ なす オクラ]	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のフライ 瓜とわかめの酢の物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 佃煮 [麦入りご飯 白身魚 瓜 わかめ ミニトマト キャベツ 玉ねぎ 人参 大根]	<ul style="list-style-type: none"> ぶっかけそうめん マッシュポテト フルーツ [素麺 ハム きゅうり トマト 卵 じゃがいも パセリ 玉ねぎ]	<ul style="list-style-type: none"> 焼肉丼 チンゲン菜入り中華スープ フルーツ [ご飯 牛肉 人参 ピーマン もやし 玉ねぎ チンゲン菜 人参 白菜]	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス コールスローサラダ [ご飯 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり コーン缶]	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ レタスのスープ フルーツ [ご飯 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 レタス 玉ねぎ]
	おやつ	むらすゞめ牛乳	すいか牛乳	味付けパン牛乳	コーンフレーク牛乳	1日、15日 29日→オレンジゼリー牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	刻みバナナ	すいか	マンナ	刻みりんご	ふかししいも チーズスティック
	後期	スティックバナナ	すいか	マンナ	スティックりんご	ふかししいも チーズスティック

	月	火	水	木	金	土
	4, 18	5, 19	6, 20	7, 21	8, 22	9, 23
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 高菜と挽肉のチャーハン ソーセージとコーンの炒め物 わかめスープ フルーツ [ご飯 高菜 豚挽肉 玉ねぎ 卵 ソーセージ コーン缶 人参 わかめ ごま]	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の塩焼き 菜種和え 冷奴 かぼちゃのみそ汁 [麦入りご飯 鮭 ほうれん草 卵 絹ごし豆腐 かつお節 かぼちゃ たまねぎ しめじ 人参 ねぎ]	<ul style="list-style-type: none"> ロールソサンド ポークビーンズ フルーツ [パン ハム 卵 きゅうり じゃがいも スライスチーズ シーチキン缶 パセリ 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 大豆 パセリ]	<ul style="list-style-type: none"> 鶏団子と冬瓜の煮物 ズッキーニの味噌チーズ焼き 野菜のすまし汁 [麦入りご飯 鶏挽肉 冬瓜 玉ねぎ ズッキーニ チーズ 味噌 人参 小松菜 白菜]	<ul style="list-style-type: none"> 鰯の蒲焼き丼 春雨の酢の物 油揚げと豆腐のすまし汁 フルーツ [ご飯 いわし ほうれん草 ハム 春雨 きゅうり 卵 トマト 油揚げ 豆腐]	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン コンソメスープ フルーツ [スパゲティー ウインナー 人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ わかめ]
	おやつ	麩ラスク牛乳	梅ゼリー牛乳	わらびもち牛乳	アイスクリーム牛乳	かぼちゃようかん牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	ウエハース	きな粉マッシュ	動物ビスケット	マンナ	カボチャマッシュ 鉄入りビスケット
	後期	ウエハース	きな粉ポテト	動物ビスケット	マンナ	カボチャマッシュ 鉄入りビスケット

～旬の夏野菜を食べましょう～

☆トマト☆

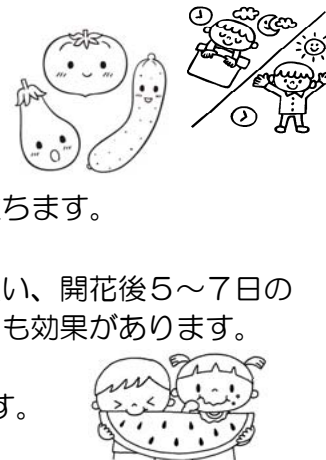
ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養たっぷり！整腸作用のあるペクチンや、高血圧に有効なカリウムなど、たくさんの栄養素を含んでいます。皮の部分にある赤い色素のリコピンには、強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防にも役立ちます。

☆ズッキーニ☆

一見きゅうりのようにも見えますが、かぼちゃの仲間、完熟してから食べる他のかぼちゃとは違い、開花後5～7日の未熟果を食べます。クセがなく低カロリーで、カロテンやビタミンCが豊富で風邪の予防や美肌にも効果があります。

☆すいか☆

90%以上が水分で、水分補給とともに利尿作用によって老廃物の排出を促し疲れを癒してくれます。体を冷やす効果もあり、夏バテ防止にも最適です。



郷土料理

8月は岡山県の「むらすゞめ」です！江戸時代、幕府の天領だった岡山市近辺で豊作を祈願して踊った盆踊りがまるで、稲穂に群がるすすめのようなだったといわれたことに由来する和菓子だそうです。盆踊りにかぶる編み笠の形と、稲穂の黄金色からヒントを得てきたそうです。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯(中期)7倍～5倍粥