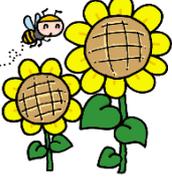
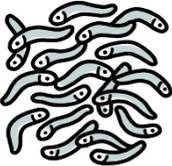
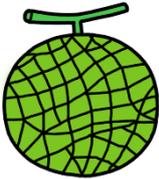


8月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ジョア(ストロベリー) 1日に必要なカルシウム680mgとビタミンD5.5μgを1本で摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。	鮭寿司 紅鮭のフィーレを焼き、粗めにほぐして酢飯に混ぜ込みます。	タコライス メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をのせた飯という意味です。1980年頃に沖縄県で生まれました。	大豆 たんぱく質が豊富で、「畑の肉」と言われています。枝豆、味噌、しょうゆ、納豆、きな粉、もやし、おからなど、全て大豆製品です。	親子丼の日 「お(0)や(8)こ(5)」の語呂合わせと、夏場のスタミナ食として食べもらいたいとの思いからこの日が生まれました。
8	9	10	11	12
ナムル 韓国の家庭料理のひとつで、野菜、山菜、野草などを塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えた料理です。	さば 血液の循環を促す効果のあるEPAとDHAを含み、くすみを解消したり、カルシウムの吸収を助けたりするビタミンDが豊富です。	冷しゃぶ 豚肉に含まれるビタミンB1は別名「疲労回復ビタミン」と呼ばれ、牛肉の10倍あり、疲労、夏バテの人には豚肉が最適です。	山の日 	冬瓜 カリウムを多く含み、体内の塩分バランスを維持し、利尿作用があるので、むくみ防止にも効果があります。
15	16	17	18	19
お盆休み  		カップチーズケーキ クリームチーズ、砂糖、卵、小麦粉、生クリームを混ぜ、カップに入れて焼き、冷やしたらできあがり。保育園で手作りします。		アイスクリーム 乳成分の量で、 ・アイスクリーム ・アイスマルク ・ラクトアイス ・氷菓 の4種類に分けられます。
22	23	24	25	26
	じゃこトースト しらすとマヨネーズを混ぜて食パンに塗り、粉チーズと青のりをふりかけてトーストします。	メロン カリウムを多く含みます。また、ビタミンCを含むため、コラーゲンの生成を助け、健康な皮膚をつくることに役立ちます。		ささみのレモン煮 鶏ささみに片栗粉をまぶして油で揚げ、レモン果汁を入れたしょうゆたれにくぐらせます。暑い夏にさっぱりと食べられます。
29	30	31	28	29
回鍋肉 中国四川料理のひとつで、回鍋とは鍋を回すことではなく、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理するという意味です。	バナナきな粉 バナナを輪切りにし、甘いきな粉をかけていただきます。きな粉は大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。			