

日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜				
1	木	煮	南瓜そばろ	ねばねば和え	スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・干椎茸・南瓜・えのき・ニラ	納豆・オクラ・めかぶ	卵・エリンギ	さくらもちチーズボール	牛乳
2	金	揚	とんかつ	キャベツのコールスロー	味噌汁	豚ロース肉	キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ	豆腐	ウインナーロール	牛乳
3	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・パレイ・ウイナー・卵・ピーマン	トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		プチケーキ	ヤクルト
5	月	汁	豆乳スープ	ちくわチーズ磯部揚げ	カリカリいりこ	鶏肉・玉葱・人参・さつま芋・しめじ・ブロッコリー・おろし・コーン	ちくわ・チーズ・ごまめ		たまごサンド	牛乳
6	火	焼	鮭のみそマヨ焼き	インゲンのゴマ和え	すまし汁	鮭	インゲン・コーン	若布・しめじ	お好み焼き	牛乳
7	水	煮	豆腐の中華煮	カルシウムサラダ	スープ	豚肉・人参・豆腐・切干大根・大豆・えのき・チンゲン菜	小松菜・ほうれん草・ひじき・しらす・納豆	春雨・エリンギ	マカロニきな粉	牛乳
8	木	炒	巣ごもり卵	白菜とカニカマの和え物	味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・もやし・ピーマン・卵	白菜・人参・きゅうり・カニカマ	茄子・油揚げ	クリームチーズとあんこの春巻き	牛乳
9	金	揚	チンゲン菜と小松菜の三角春巻き	ドレッシング和え	すまし汁	豚ミンチ・玉葱・人参・小松菜・チンゲン菜・豆腐	ブロッコリー・南瓜・コーン・人参	もずく	お月見団子	牛乳
10	土		煮込みうどん・ウインナー・半月卵・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・えのき・ネギ・麵	卵・ウインナー・ロールパン・牛乳		ハーベスト	ヤクルト
12	月	汁	ビーフカレー	ほうれん草のお浸し		牛肉・玉葱・人参・パレイ・茄子・ピーマン	ほうれん草・人参		きな粉トースト	牛乳
13	火	焼	ジュシー餃子	エビチリ	スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・ニラ・キャベツ	ムキエビ	ベーコン・コーン	ごまじゃこおにぎり	牛乳
14	水	炒	レバニラ炒め	ポテトサラダ	味噌汁	鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ	パレイ・人参・きゅうり・ロースハム	豆腐・若布	ココア豆乳もち	牛乳
15	木	煮	たたき牛蒡と牛肉のトマト煮込み	チンゲン菜の炒め物	すまし汁	牛肉・玉葱・人参・牛蒡・椎茸・茄子・糸蒟蒻・ピーマン	チンゲン菜・人参・ちくわ・コーン	大根・しめじ	ドーナツ	牛乳
16	金	揚	鮭フライ	千切り野菜	味噌汁	鮭	キャベツ・人参・きゅうり・チーズ	なめこ・長芋	ヨーグルト	牛乳
17	土		ナポリタンスパゲッティ・スマイルポテト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳			ベーコン・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・ピーマン・麵	ポテト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		源氏パイ	ヤクルト
20	火	焼	ハンバーグ	ブロッコリーのおかか和え	ミルクスープ	牛ミンチ・玉葱・卵	ブロッコリー	椎茸・しめじ	ねぎせんべい	牛乳
21	水	煮	魚の味噌煮	ひじきの煮付け	すまし汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	白菜・もやし	ホットケーキ	牛乳
22	木	炒	マーボー茄子	中華サラダ	味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・干椎茸・えのき・茄子・ニラ	春雨・人参・カニカマ・きゅうり	南瓜・油揚げ	リンゴゼリー	牛乳
24	土		クリームシチュー・卵炒め・トマト・ロールパン・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・コーン・グリーンピース	卵・トマト・ロールパン・牛乳		ビスコ	ヤクルト
26	月	汁	肉うどん	ししゃもの塩焼き	高野豆腐とチーズの卵炒め	牛肉・玉葱・人参・牛蒡・ネギ・麵	ししゃも・高野豆腐・人参・チーズ・卵		やさいサンド	牛乳
27	火	焼	鮭の塩焼き	パスタサラダ	味噌汁	鮭	パスタ・人参・きゅうり・ロースハム	里芋・油揚げ	かりんとう饅頭	牛乳
28	水	煮	豚肉と切干大根のみそ炒め煮	ほうれん草の白和え	すまし汁	豚肉・切干大根・もやし・キャベツ・糸蒟蒻・厚揚げ・ピーマン	ほうれん草・人参・豆腐・干椎茸・蒲鉾	もずく	シュガークッキー	牛乳
29	木	炒	チャプチェ	もやしのナムル	スープ	牛肉・玉葱・人参・椎茸・筍・春雨・海老・パプリカ・ピーマン	もやし・人参・きゅうり	ニラ・卵	もちもちきな粉	牛乳
30	金	揚	鶏のから揚げ	温野菜	味噌汁	鶏肉	南瓜・オクラ・人参・コーン	とろろ昆布・高野豆腐	ピザまん	牛乳

● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります



朝ごはんをたべよう!

子どもが朝ごはんを食べないとボーっとして元気が出ない、体が思うように動かずケガをする、ぐずぐずと機嫌が悪くなったりすることがあります。お子さんが機嫌よく登園できるように朝ごはんを食べて登園しましょう。

- 混ぜご飯 .. きんぴらやひじきの汁気をきってご飯に混ぜておにぎりに♪
- おかずパン .. ホットドックやサンドウィッチ。おかずをはさむことで栄養バランスアップ!
- 具だくさん汁 .. 残った野菜や具材をスープや味噌汁に。身体ポカポカ! 野菜も食べやすい♪
- フルーツやヨーグルトをプラス .. 不足しがちなビタミン・ミネラルが摂れる!

保育園での食育活動

保育園で食育活動として夏の間、ひまわり組さんが夏野菜を栽培しました。苗植え・水やりをして先月収穫することができ、給食で食べました。野菜が苦手な子どもも食べてみようとする姿が見られました。いつも食べている食材がどうやってできているかを知り食事に対して興味を持ったり、食の意欲につなげていきたいと思えます。

