

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
17	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			
20	火	ごはん あじのマリネ ポテトサラダ フルーツ ☆ ヨーグルト	あじ ヨーグルト	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 きゅうり コーン フルーツ
21	水	ごはん スパニッシュオムレツ トマトとじゃこの和え物 フルーツ ☆ フレンチトースト・牛乳	卵 ベーコン 牛乳 チーズ ちりめん わかめ 卵 牛乳	じゃがいも 砂糖 ごま パン 砂糖 バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ トマト フルーツ
22	木	ごはん 大豆の五目煮 きゅうりのごま和え フルーツ ☆ 豆腐のごま入りツイスト・牛乳	大豆 鶏肉 さつまあげ 昆布 ツナ 豆腐 きなこ 牛乳	油 砂糖 板こんにやく ごま 砂糖 ホットケーキミックス ごま ごま油	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり フルーツ
24	土	冷やし中華 ウインナー フルーツ ☆ お菓子・牛乳	卵 ハム わかめ 牛乳	中華麺 お菓子	きゅうり トマト キャベツ ウインナー フルーツ
26	月	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のマヨソテー むらくもスープ フルーツ ☆ 黒ごまトースト・牛乳	白身魚 みそ ウインナー 卵 牛乳	砂糖 マヨネーズ かたくり粉 パン 黒ごま バター 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
27	火	ごはん ハッシュドビーフ 春雨の酢の物 フルーツ ☆ みたらしいも・牛乳	牛肉 牛乳	ハヤシルウ 油 砂糖 春雨 砂糖 じゃがいも かたくり粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト きゅうり コーン 人参 フルーツ
28	水	ごはん 凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ フルーツ ☆ あんねじりパイ・牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 ハム ちりめん ひじき 牛乳	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま パイ あんこ	人参 さやいんげん 小松菜 人参 フルーツ
29	木	ごはん 豚肉のみそ炒め 小松菜のチーズ和え フルーツ ☆ じゃこトースト・牛乳	豚肉 みそ チーズ ちりめん ちりめん 牛乳	砂糖 油 ごま ごま油 パン マヨネーズ	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 フルーツ パセリ
30	金	ごはん いわしのかば焼き 人参しりしり 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ ☆ 里芋ロッククッキー・牛乳	いわし 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ごま 油 里芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ

※ 印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日には幼児は主食を持って来てください。

🍴 印の日は幼児はスプーンを持って来てください。



食育活動



8月9日 ひまわり・ゆり組でケチャップ作りをしました。
完成したケチャップを使って、3時のおやつでギョーザピザを作りました。
自分たちで育て収穫した食材が変化していく姿にクラスみんなで感動出来たり、美味しいねと言い合える
事が、次のクッキングへのやる気にもつながるといいなと思います。

8月16日 すみれ組が収穫した食材を使って枝豆でずんだと春雨サラダの2種類のクッキングに挑戦しました。
ピーマンを職員と一緒に切り、調理しました。
ピーマンが苦手な子も多い中、ピーマン食べたよ!!と教えてくれ、おすそ分けにも来てくれました。
自分で切って、調理に携わるという経験が食べてみたいという興味に変わり達成感を味わえたかなと思いま
手作りのずんだは3時のおやつでクッキーサンドに挟んで食べました。

その他、たんぽぽ組はきのこちぎり、ちゅうりっぷ組は玉ねぎの皮むき、ひよこ組は収穫したゴーヤを
ゴーヤチップスにして食べたり、れんこんを使ってスタンプをしました。