

日 曜	黄	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
※ 20 土		焼きうどん ウインナー フルーツ	豚肉 いりこ 青のり ウインナー	うどん 油	葱 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※ 22 月		ひじきご飯 白菜と肉団子のスープ フルーツ	ひじき 油揚げ 肉団子	米 砂糖 油 春雨 かたくり粉	人参 いんげん 白菜 人参 生姜 しいたけ フルーツ
	☆	おにぎり・牛乳	牛乳	米	ゆかりの素
23 火	ごはん	白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのスープ フルーツ	白身魚 みそ ツナ わかめ ベーコン	マヨネーズ 砂糖 砂糖	切干大根 人参 いんげん キャベツ 人参 葱 フルーツ
	☆	じゃがバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
※ 24 水		チキンカレー チンゲン菜のおひたし フルーツ	鶏肉 スキムミルク ちりめん かつお節	米 じゃがいも カレールウ 油	人参 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 人参 フルーツ
	☆	お誕生日ケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖 バター ホイップ	黄桃缶 チェリー缶
25 木	ごはん	八宝菜 バンサンスー フルーツ	豚肉 うずら卵 えび 卵 かまぼこ	油 かたくり粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま ごま油 油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり フルーツ
	☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
26 金	ごはん	はんぺんフライ レバニラ炒め コンソメスープ フルーツ	はんぺん 鶏レバー わかめ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
	☆	青りんごゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	
※ 27 土		炒めビーフン カリフラワーのマヨネーズ和え フルーツ	豚肉 ちくわ	ビーフン 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しいたけ ピーマン 豆苗 カリフラワー フルーツ
	☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
29 月	ごはん	五目炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	豆腐 ちくわ 牛ひき肉 卵 かつお節	砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー コーン 人参 フルーツ
	☆	ココアプリン・いりこ	牛乳 いりこ	ココアプリンの素	
30 火	うどん	かきあげ 五色和え フルーツ	えび ちくわ かつお節	じゃがいも 小麦粉 油 ごま油	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん 葱 もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ フルーツ
	☆	小松菜とごまのクラッカー・牛乳	牛乳	小麦粉 ごま 油	小松菜
31 水	ごはん	鮭の黄金焼き 金平れんこん 生揚げのみそ汁 フルーツ	鮭 チーズ 豚肉 生揚げ みそ 煮干し	マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	人参 れんこん 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
	☆	きなこサンド・牛乳	牛乳 きなこ	パン 砂糖 バター	

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



印の日幼児はスプーンを持って来てください。

食育活動としてクラスで植えたい夏野菜や、子どもたちがやりたいことを話し合いました。育てた野菜を使って、こうしたい、ああしたいと期待が膨らみ、今から楽しみです。昨年同様に育てる難しさや楽しさ、実った時の喜びを感じワクワク出来るクッキングで食に興味を持てる様にしていきたいと思ひます。

