

日曜	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
※ 19 土	そうめん さいいんげんのごま和え フルーツ	えび 卵 かまぼこ	そうめん ごま 砂糖	玉ねぎ 葱 きゅうり しいたけ さいいんげん 人参 フルーツ
	☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
21 月	ごはん 鮭のムニエル れんこんとひじきのサラダ キャベツのスープ フルーツ	鮭 ひじき ツナ わかめ ベーコン	小麦粉 バター マヨネーズ ごま	れんこん 枝豆 キャベツ 人参 葱 フルーツ
	☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン 砂糖 バター	
※ 22 火	夏野菜カレー トマトサラダ フルーツ	ウインナー スキムミルク	米 カレールウ 油 油 砂糖	なすび かぼちゃ 玉ねぎ いんげん トマト きゅうり フルーツ
	☆ チーズケーキ・牛乳	卵 クリームチーズ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター クラッカー 生クリーム	レモン
23 水	ごはん さばの塩焼き スティックきゅうり シャキシャキ野菜の沢煮 フルーツ	さば 豚肉		きゅうり ごぼう たけのこ しいたけ 水菜 フルーツ
	☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
24 木	ごはん 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	豚肉 卵	砂糖 マカロニ	きゅうり トマト 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ フルーツ
	☆ わらび餅・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
25 金	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	豚ひき肉 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	油 砂糖	生姜 かぼちゃ グリンピース キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
	☆ 豆腐ドーナツ・牛乳 幼児:ミックスジュース	豆腐 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
26 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。)			
28 月	ごはん チーズコロッケ ほうれん草のごま和え フルーツ	牛ひき肉 チーズ ちりめん	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ
	☆ おにぎり・牛乳	かつお節 牛乳	米	枝豆
29 火	ごはん 豚肉のみそ炒め 和風サラダ フルーツ	豚肉 みそ ハム わかめ	砂糖 油 春雨 油 砂糖	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり フルーツ
	☆ ジャムサンド・牛乳 乳児:ミックスジュース	牛乳	クラッカー ジャム	
30 水	ごはん 白身魚のピカタ レバニラ炒め 豆乳みそスープ フルーツ	白身魚 卵 チーズ 鶏レバー 豆乳 ウインナー みそ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	パセリ 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ ブロッコリー フルーツ
	☆ バナナヨーグルト・いりこ	スキムミルク ヨーグルト いりこ		バナナ
31 木	ごはん カレー豆腐 ひじきサラダ フルーツ	豆腐 牛ひき肉 ハム ちりめん ひじき	油 カレールウ かたくり粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
	☆ キャロット蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	人参

※ 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組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。

🍹 25日幼児組 29日乳児組各クラスで考えた材料を使ってオリジナルミックスジュースを作ります。

園ではピーマン、きゅうり、トマト、かぼちゃにししとうなどの夏野菜が実りはじめ、『失礼します。〇〇取って来ました。お願いします!!』と、生き生きとした表情で届けてくれます。乳児組は、きゅうりの塩もみをしたりピーマン・玉ねぎなどの食材に実際に触れたり、食に関心が持てるような体験を重ねています。また、苦手意識の多い野菜も自分たちで育てたり収穫することで少しでも美味しいと感じることが増えたらいいなと思います。