



の献立表

～葉月（はづき）～



令和3年8月 みのり第2保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
2		3		4		5		6	やまめつかみ取り	7							
そうめん かまぼこ、人参、きゅうり、椎茸、オクラ	豆腐のあんかけ 豆腐、鶏ミンチ、えのき、玉葱、人参、ピーマン	カレーの煮付け カレー	ささ身のピカタ ささ身、卵、粉チーズ、パセリ、付) サニーレタス	かつおの竜田揚げ かつお、付) トマト	炊き込みピラフ ウインナー、玉葱、人参、コーン、グリーンビ、マカロ	野菜の含め煮 じゃが芋、人参、いんげん	そうめん瓜の酢の物 そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま	納豆和え 納豆、モロヘイヤ、キャベツ、オクラ、かつお節	大豆サラダ 大豆水煮、きゅうり、じゃが芋、人参、チーズ、マヨ	ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま	コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン	鮭の塩焼き 鮭、付) トマト	押し麦スープ 押し麦、ベーコン、しめじ、人参、玉葱、春雨、パセリ	味噌汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、ねぎ	夏野菜ポトフ かぼちゃ、ナス、玉葱、人参、ウインナー、グリーンビ	豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、ねぎ	コンソメスープ じゃが芋、玉葱、人参、パセリ
たご焼きおにぎり チーズ	果物 (スイカ)	果物 (バナナ)	菓字 牛乳	塩キャラメルチップス 牛乳	牛乳寒 (パイン)スかけ	菓字 牛乳											
9	振替休日	10		11		12		13		14	希望保育						
	冷麺 ハム、トマト、きゅうり、わかめ、もやし、ごま	さばの梅煮 さば、梅干し	カラフル生姜焼き 豚肉、玉葱、ピーマン、パプリカ、生姜、付) サニーレタス	チキンカレー 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース	弁当持参の日	かぼちゃのそぼろ煮 鶏ミンチ、かぼちゃ	切干大根の含め煮 切干大根、人参、長天、いんげん	マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ	ツナコーンサラダ いんげん、ツナ、コーン、ごま	フルーツゼリー みかん缶、白桃缶							
	焼きししゃも ししゃも	冬瓜汁 鶏肉、冬瓜、人参、椎茸	豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、ねぎ	果物 (パイナップル)	菓字 牛乳	果物 (スイカ)	ひじきおにぎり とうもろこし	菓字 牛乳									
16	希望保育	17		18		19	カミカミday	20	おべんとうやさん	21							
弁当持参の日	厚揚げのチャンプルー風 豚肉、厚揚げ、キャベツ、ゴーヤ、玉葱、人参、椎茸	タンドリーさば さば、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、付) トマト	雑穀ごはん 揚げ鶏の甘酢かけ 鶏肉、トマト、青じそ	鮭の照り焼き 鮭、付) オクラおほか	豚焼肉丼 豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン	ほうれん草の磯和え ほうれん草、もやし、人参、もみのり	ミルクおから おから、豚ミンチ、人参、玉葱、ねぎ、チーズ、牛乳	カミカミサラダ 切干大根、きゅうり、人参、コーン、すもも、マヨ	かき玉汁 卵、玉葱、人参、えのき、ねぎ	トマトサラダ トマト、きゅうり、コーン、ツナ	麩のすまし汁 麩、玉葱、ねぎ						
	ワンタンスープ ワンタンの皮、ニラ、玉葱	味噌汁 かぼちゃ、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ	春雨スープ 春雨、玉葱、しめじ、わかめ	果物 (バナナ)	菓字 牛乳	フルーツポンチ	ゼリー バイキング	きなこトースト 牛乳	菓字 牛乳								
23	誕生会	24		25		26		27		28							
スタミナ丼 鶏肉、キャベツ、なす、ピーマン	マーボー茄子 合ミンチ、ナス、豆腐、人参、玉葱、ピーマン	焼きそば 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、青のり、かつお節	マーマレード焼き 鶏肉、マーマレードジャム、付) スズキ二	白身魚のオーロラソースかけ パトウ、ケチャップ、マヨ	ハヤシライス 牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンビ	パンサンズー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま	おかか和え いんげん、人参、かつお節	きゅうりの酢の物 きゅうり、人参、かまぼこ、わかめ、ごま	かぼちゃサラダ かぼちゃ、じゃが芋、きゅうり、チーズ、レーズン、マヨ	白和え 豆腐、ほうれん草、人参、コーン、しらたき、ごま	ナムル ほうれん草、もやし、人参、コーン、ごま						
わかめスープ わかめ、豆腐、えのき	すまし汁 もやし、玉葱、わかめ	モロヘイヤスープ じゃが芋、モロヘイヤ、玉葱	味噌汁 なす、冬瓜、玉葱、ねぎ	果物 (バナナ)	菓字 牛乳	ぶどうゼリー	果物 (バナナ)	そうめん汁 そうめん、玉葱、人参、オクラ									
アイスパフェ	ほうじ茶ミルクゼリー	もち麦と鮭の はりはり漬	菓字 牛乳	ギョギョっとビーンズ	菓字 牛乳												
30		31	野(8)菜(31)の日	※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます ※都合により、献立が変更になる場合があります。													
ナポリタンスパゲティー ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ	彩り豆腐 豆腐、豚・鶏ミンチ、椎茸、人参、カニカマ、ねぎ、卵	キャベツの梅おほかか和え キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し	あらめの華風和え あらめ、きゅうり、人参、ツナ、コーン	コンソメスープ しめじ、玉葱、コーン、パセリ	味噌汁 なす、玉葱、オクラ	果物 (バナナ)	たぬき カルカリいりこ	野菜チップス	果物 (梨)								

家庭でできる簡単食育

食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふられるといいですね。

