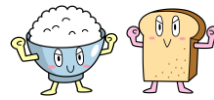




8月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	土	卵ボーロ 麦茶	牛肉の甘みそ丼 豆腐すまし汁（青菜・わかめ） オレンジ	クリームパン 牛乳
3	月	小魚チップス 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 バンバンジー はるさめスープ すいか	バナナケーキ 牛乳
4	火	クッキー 麦茶	ご飯 白身魚の野菜レモン蒸し ブロッコリーとひじきのソテー みそ汁（ひき肉・もやし） りんご	キャロットゼリー 牛乳
5	水	せんべい 麦茶	ご飯 肉豆腐 いんげんのごまあえ みそ汁（なす・かぼちゃ）バナナ	トースト（コーンチーズ） 牛乳
6	木	チーズ 麦茶	食パン かじきのカレー風味 おくらとキャベツの和え物 コーンスープ ぶどう	えびごはん 牛乳
7	金	ビスケット 麦茶	ハリハリわかめ御飯 かぼちゃのマリネ さけと野菜のみそ煮汁 キウイフルーツ	ドーナツ・ごま 牛乳
8	土	ウエハース 麦茶	焼きそば 中華スープ（にら卵） バナナ	パウムクーヘン 牛乳
11	火	ミニパン 麦茶	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 粉ふき芋 豆腐すまし汁（もやし・わかめ） オレンジ	フレンチトースト 牛乳
12	水	ドリンクヨーグルト	ドライカレー（厚揚げ） おくらの梅和え バナナ	スイートポテト 牛乳
13	木	小魚チップス 麦茶	パン スペイン風オムレツ もやしのじゃこ酢あえ 豆乳スープ（かぼちゃ） すいか	おにぎり（焼き） 牛乳
14	金	せんべい 麦茶	ご飯 豆乳コーン鍋 ししゃものごま衣焼き 焼きトマト ぶどう	焼きビーフン 牛乳
15	土	卵ボーロ 麦茶	豚丼 野菜とあげの煮物風汁 バナナ	ピラフ 牛乳
17	月	クッキー 麦茶	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース キャベツとチンゲン菜のサラダ みそ汁（だいこん・厚揚げ） オレンジ	いもかんでん 牛乳
18	火	チーズ 麦茶	ご飯 さけの塩焼き さっぱりポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ・わかめ） バナナ	おにぎり（しらす・ねぎ） 牛乳
19	水	ビスケット 麦茶	ご飯 ピーマンのカラフル焼き 切干大根のサラダ とうがんスープ（干しえび） なし	ふるふるデザート（人参） 牛乳
20	木	ドリンクヨーグルト	わかめスープ（豆腐・チンゲン） パン 鶏肉と野菜のトマト煮 ゆでブロッコリー キウイフルーツ	おやつビビンバ 牛乳
21	金	ミニパン 麦茶	ご飯 豚肉となすのなべしぎ 焼きトマト きゅうりのゆかりあえ すまし汁（じゃが芋・わかめ） オレンジ	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳
22	土	ウエハース 麦茶	トマトリゾット ブロッコリーの三色サラダ バナナ	マドレーヌ 牛乳
24	月	せんべい 麦茶	三色そぼろ丼（凍り豆腐） 焼きかぼちゃ みそ汁（もやし・わかめ） キウイフルーツ	お好み焼き 牛乳
25	火	クッキー 麦茶	ご飯 肉じゃが・カレー味 小松菜のしらすサラダ 豆腐すまし汁（だいこん・あげ） なし	ツナクリームパン 牛乳
26	水	卵ボーロ 麦茶	焼きもち飯 肉団子の酢豚風 おくらのおかか和え バナナ	みかん豆乳ゼリー 牛乳
27	木	チーズ 麦茶	ご飯 パン 豚しゃぶの玉ねぎソース ベイクドじゃが コーンスープ（豆乳） すいか	おにぎり（昆布） 牛乳
28	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 白身魚と人参の煮物 きゅうりの酢の物 おかず汁 ぶどう	大学かぼちゃ 牛乳
29	土	ビスケット 麦茶	ハヤシライス かぼちゃサラダ（かつおぶし） オレンジ	あんぱん 牛乳
31	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 さけのコーンフライ ブロッコリーのごまあえ ひじきの煮物 みそ汁（チンゲン菜・わかめ） バナナ	かぼちゃかん（あずき） 牛乳

食べ物への関心を高めよう！

乳幼児期は、好き嫌いが多く時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

★見る・ふれる機会を増やす

- ①子どもが苦手な食材も食卓にのせる
- ②一緒に買い物に行く
- ③野菜をつくる
- ④食事づくりに参加する

[無理なくお手伝いをさせてあげるポイント]

子どもにお手伝いをしてもらう時の周囲の大人の負担のひとつとして、「汚れる」ということがあります。子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、子どもと一緒に料理を楽しみましょう。野菜は水を入れたボールの中で洗い、ビニール袋を使って調理しましょう。



※献立は変更になる場合があります。

今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
524cal	18.1g
脂質	食塩相当量
15.9g	1.5g

