



| 日 | 曜日 | 昼食献立名                                      | 3時おやつ       | 材料(昼食と午後おやつ)              |                        |                                    |
|---|----|--|-------------|---------------------------|------------------------|------------------------------------|
|   |    |  |             | 熱と力になるもの                  | 血や肉や骨になるもの             | 体の調子を整えるもの                         |
| 1 | 木  | ごはん<br>鶏のからあげ<br>ハンサンスー<br>カレーチャウダー<br>バナナ | お茶<br>鮭おにぎり | 米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油 | 鶏肉、ツナ水煮、さけ(焼)、ウインナー、ごま | バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、いんげん、あおのり       |
| 2 | 金  | 牛肉のきんぴらちらし<br>さつまいもの甘煮<br>すましじる            | 牛乳<br>タフィ   | 米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油      | 牛乳、牛肉、ちくわ、バター          | こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり |
| 3 | 土  | ツナクリームスパゲッティー<br>りんご                       | 牛乳<br>おかし   | スパゲッティー                   | 牛乳、ツナ水煮、脱脂粉乳           | たまねぎ、りんご、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん    |



|    |   |   |                                 |                             |                         |  |
|----|---|---|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--|
| 5  | 月 | ハヤシライス<br>キャベツのツナマヨサラダ                  | 牛乳<br>ミニカップゼリー<br>おかし           | 米、じゃがいも、玄米、マヨネーズ(卵なし)       | 牛乳、牛肉、ツナ水煮              | たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん                          |
| 6  | 火 | ごはん<br>にくじゃが<br>ちりめんニラいため<br>みそじる       | 牛乳<br>こさりの<br>クッキークリームパン<br>おかし | 米、じゃがいも、パン、こんにゃく、ピーマン、油、ごま油 | 牛乳、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま | りんご、にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、白ねぎ、わかめ                    |
| 7  | 水 | ごはん<br>コロケ<br>ピーマンと野菜のソテー<br>コンソメスープ    | 手作りラッシー<br>おかし                  | 米、ピーマン、油、ごま油                | ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚肉         | みかん濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、もやし、ねぎ         |
| 8  | 木 | ピビンパ<br>カクテギ<br>わかめスープ<br>すいか           | お茶<br>きつねおにぎり                   | 米、ごま油、三温糖                   | 豚ひき肉、油揚げ、ごま             | 大豆もやし、すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ |
| 9  | 金 | ごはん<br>ポークビーンズ<br>じゃこスパゲッティー<br>コンソメスープ | 牛乳<br>バナナ<br>おかし                | 米、じゃがいも、スパゲッティー、油           | 牛乳、豚肉、だいず、しらす干し、ごま      | バナナ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン、ねぎ          |
| 10 | 土 | かやくごはん<br>スタミナスーフ<br>りんご                | 牛乳<br>おかし                       | 米、こんにゃく                     | 牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し | りんご、にんじん、だいこん、みつば、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ              |

8月12(日)・13(月)・14(火)・15(水)は夏期休園です。

8月16(金)・17(土)は任意保育日です。お弁当を持参してください。



|    |   |                                     |                      |                 |              |   |
|----|---|-------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------|---|
| 19 | 月 | ごはん<br>豚肉の甘辛炒め<br>はくさいのおひたし<br>みそじる | 牛乳<br>こさりの<br>かぼちゃパン | 米、パン、さつまいも、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、豆みそ    | はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、こまつな、ピーマン         |
| 20 | 火 | フルコギ丼<br>ピーマンスープ<br>バナナ             | お茶<br>わかめおにぎり        | 米、油、ピーマン、砂糖     | 牛肉、豚肉、ごま、豆みそ | たまねぎ、バナナ、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ、わかめ |

| 日   | 曜日 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) |            |            |
|---|----|-------|-------|--------------|------------|------------|
|   |    |       |       | 熱と力になるもの     | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| <p><b>食事を楽しむ5つのポイント</b></p> <p>夏休みは子どもと食事をする機会も増えますね。<br/>左にあげた「食事を楽しむ5つのポイント」を意識しながら、楽しい食体験をしてもらいたいと思います。<br/>また、食事の話をすると食感や美味しさを表す用語を使うとよりおいしさを共感できます！ぜひ会話に取り入れましょう☆<br/>※わんぱくランチより</p> <p>サクッ    ネバネバ    モッチリ    シュワ    トロトロ</p> |    |       |       |              |            |            |

|    |   |  |                  |                    |                              |   |
|----|---|--|------------------|--------------------|------------------------------|---|
| 21 | 水 | ごはん<br>すきやき風煮物<br>たきぎあえ<br>みそじる                | ヨーグルト<br>コーンフレーク | 米、コーンフレーク、はるさめ、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、焼き豆腐、牛肉、豆みそ、ちくわ、ごま | にんじん、きゅうり、はくさい、白ねぎ、なす、ひじき、わかめ             |
| 22 | 木 | ごはん<br>いわしフライ<br>ピーマンと野菜のソテー<br>コンソメスープ<br>りんご | お茶<br>鮭おにぎり      | 米、ピーマン、油、ごま油       | さけ(焼)、ウインナー、ごま               | りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、あおのり、わかめ    |
| 23 | 金 | 牛肉のきんぴらちらし<br>さつまいもの甘煮<br>すましじる                | 牛乳<br>手作りジャムサンド  | 米、食パン、さつまいも、砂糖、油   | 牛乳、牛肉、ちくわ                    | いちごジャム、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり |
| 24 | 土 | チキンライス<br>ポパイスープ<br>りんご                        | 牛乳<br>おかし        | 米                  | 牛乳、鶏肉、鶏ひき肉                   | りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、いんげん、コーン     |

※かいてある食材は、かわるときがあります。※しつもんがあればいつでももきいてください。

|    |   |   |                          |                           |                           |  |
|----|---|---|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| 26 | 月 | 中華どんぶり<br>とうふスープ                        | お茶<br>手作り<br>カルシウムおにぎり   | 米、片栗粉、ごま油                 | 木綿豆腐、豚肉、チーズ、ごま、かつお節       | はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ピーマン、こまつな、干ししいたけ               |
| 27 | 火 | ごはん<br>千千ミ<br>ナムル<br>大根と豚肉のスーフ<br>バナナ   | 牛乳<br>ミニカップゼリー<br>おかし    | 米、小麦粉、上新粉、ごま油             | 牛乳、豚肉、卵、ごま                | バナナ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ                       |
| 28 | 水 | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>いそべあえ<br>みそじる       | 牛乳<br>こさりの<br>チーズスティックパン | 米、パン、砂糖、油                 | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ            | はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、焼きのり                          |
| 29 | 木 | 夏野菜カレー<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>すいか           | 手作りラッシー<br>おかし           | 米、玄米、油、ごま油                | ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ、ごま | たまねぎ、みかん濃縮果汁、すいか、なす、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、トマト缶、オクラ、えだまめ |
| 30 | 金 | ごはん<br>ポークビーンズ<br>じゃこスパゲッティー<br>コンソメスープ | 牛乳<br>タフィ                | 米、じゃがいも、コーンフレーク、スパゲッティー、油 | 牛乳、豚肉、だいず、バター、しらす干し、ごま    | たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン、ねぎ                |
| 31 | 土 | ひじきごはん<br>さつまいも汁<br>ぶどう                 | 牛乳<br>おかし                | 米、さつまいも、こんにゃく、ごま油         | 牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ     | にんじん、ぶどう、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ                             |

