

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	麦ごはん 鯉フライ タルタルソースかけ とうがんと油揚げの煮物 オレンジ 味噌汁	ポップコーン 牛乳	鮭(冷) 卵 油揚げ 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 薄力粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 コーングリッツ 有塩バター	たまねぎ とうがんと バレンシアオレンジ こまつな えのきたけ 乾燥わかめ	食塩 こしょう パセリ粉 しょうゆ みりん 和風だし めんつゆ かつお・昆布だし汁
2 水	チキンピラフ ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ	とうもろこし 牛乳	鶏もも プロセスチーズ ベーコン 牛乳	米 無塩バター マヨネーズ とうもろこし	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 水煮缶 ブロッコリー きゅうり ホールコーン缶 キャベツ こまつな	パセリ粉 こしょう 食塩 コンソメ
3 木	親子丼 ごま和え スイカ 味噌汁	ばりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	鶏もも 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 黒ごま(すり) ばりんこ ウエハース(ココア)	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば こまつな キャベツ にんじん すいか チンゲンサイ なめこ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
4 金	ごはん ミートローフ もやしのオイスター炒め バナナ 味噌汁	豆乳ココアゼリー 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 プロセスチーズ 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 パン粉 サラダ油 三温糖 調整豆乳 ビュアココア	たまねぎ にんじん もやし なす いら バナナ こまつな しめじ	食塩 ソーストマ ケチャップ こしょう 鶏ガラスープ素 オイスターソース かつお・昆布だし汁
5 土	あんかけ焼きそば バナナヨーグルト 牛乳	彩りかりんとう 麦茶	豚もも 無糖ヨーグルト 牛乳	中華めん(蒸) 三温糖 片栗粉 ごま油 彩りかりんとう	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ(乾) バナナ	料理酒 オイスターソース 鶏ガラスープ素 しょうゆ 麦茶
7 月	ごはん さばの照り焼き 切干大根の煮物 オレンジ 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	さば 油揚げ ちくわ 卵 白みそ ぼりぼり小魚 牛乳	米 サラダ油 三温糖	切干大根 にんじん バレンシアオレンジ たまねぎ 乾燥わかめ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
8 火	ごはん 肉じゃが きしゃべつのりお和え 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	豚もも ちくわ 油揚げ 白みそ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 三温糖 厚切りバームクーヘン	たまねぎ にんじん キャベツ きざみ海苔 こまつな えのきたけ	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
9 水	ジャージャーうどん こまつなのナムル スイカ 牛乳	プリン りんごジュース	ぶたひき肉 赤みそ ロースハム 牛乳 卵 ゼラチン ホイップクリーム	冷)うどん サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 白ごま(すり)	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな すいか りんごジュース	しょうゆ おろしにんにく かつおだし汁 鶏ガラスープ素
10 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 酢の物 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	若鶏もも 油揚げ 白みそ 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 米粉 ビュアココア	しょうが 乾燥わかめ きゅうり トマト みかん缶 なす キャベツ	料理酒 しょうゆ 食塩 穀物酢 かつお・昆布だし汁
12 土	焼きうどん キウイフルーツ 牛乳	あんぱん 麦茶	魚肉ソーセージ 削り節 牛乳	冷)うどん サラダ油 あんぱん	キャベツ にんじん こまつな キウイフルーツ	めんつゆ 麦茶
14 月	ごはん 筑前煮 さつまいもの甘煮 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	鶏もも さつまあげ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 さつまいものり英字ビスケット	だいこん にんじん しいたけ こまつな 乾燥わかめ	しょうゆ 和風だし 食塩 かつお・昆布だし汁
15 火	カレーライス トマト・ブロッコリー 牛乳	ヨーグルト カミカミ昆布 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 無糖ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ブルーベリージャム	たまねぎ なす にんじん トマト ブロッコリー カミカミ昆布	おろしにんにく カレールーウ おろししょうが 麦茶
16 水	サラダうどん とうがんと鶏ひき肉のあんかけ スイカ	えだまめおにぎり 牛乳	卵 ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	冷)うどん マヨネーズ 片栗粉 ごま油 米 白ごま(炒り)	きゅうり 乾燥わかめ ホールコーン缶 トマト とうがんと すいか えだまめ 塩昆布	めんつゆ みりん しょうゆ 料理酒
17 木	ごはん さわらの塩こうじ焼き ツナマカロニサラダ オレンジ 味噌汁	ビスケット 牛乳	さわら ツナ缶 油揚げ 白みそ 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ ビスケット	にんじん きゅうり バレンシアオレンジ キャベツ しめじ	塩こうじ 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
18 金	ピビンパ丼 バナナ はるさめスープ	キャラメルスイートポテト 牛乳	豚もも 卵 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) はるさめ さつまいも 有塩バター	もやし こまつな バナナ キャベツ きくらげ(乾) にんじん	おろしにんにく しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ素
19 土	冷やし中華 とうもろこし 牛乳	アスパラガスビスケット 麦茶	卵 ロースハム 牛乳	中華めん サラダ油 とうもろこし アスパラガスビスケット	きゅうり トマト もやし	冷やし中華のたれ 麦茶
21 月	ごはん 赤魚の煮つけ ささみときゅうりの和え物 スイカ 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	赤魚 ささみ 木綿豆腐 白みそ 牛乳 プロセスチーズ	米 三温糖 ごま油 白ごま(すり) ホットケーキミックス	もやし きゅうり すいか だいこん にんじん	しょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 かつお・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22 火	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き 塩昆布和え バナナ 味噌汁	麩のラスク 牛乳	タラ バルメザンチーズ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 焼き麩 有塩バター グラニュー糖	クリームコーン缶 キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ こまつな なす	パセリ粉 食塩 かつお・昆布だし汁
23 水	わかめごはん 松風焼き ゆかり和え すまし汁	クリームパン 牛乳	鶏ひき肉 卵 白みそ 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま(炒り) ミニクリームパン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なめこ だいこん	わかめご飯の素 食塩 しょうゆ ゆかり かつお・昆布だし汁
24 木	食パン 鶏肉の香味フライ ひじきのマヨサラダ コンソメスープ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏むね 卵 ツナ缶 牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ 米	あおのり ほしひじき にんじん きゅうり ホールコーン缶 ブロッコリー こまつな	中濃ソース 食塩 かつお・昆布だし汁
25 金	焼きそば きゅうりの中華和え スイカ 牛乳	フライドポテト&ウインナー 麦茶	豚もも 牛乳 ウインナー	中華めん(蒸) サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま(炒り) フライドポテト	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり きゅうり すいか	焼きそば粉 小麦粉 食塩 穀物酢 しょうゆ 麦茶
26 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	ばりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	卵 ぶたひき肉 サラダブレック 牛乳	米 サラダ油 ごま油 ばりんこ ウエハース(ココア)	キャベツ 根深ねぎ バレンシアオレンジ きくらげ(乾)	しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ素 オイスターソース こしょう
28 月	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め かぼちゃの煮物 バナナ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	豚もも 厚揚げ ちくわ 白みそ 牛乳	米 サラダ油 白ごま(すり) ごま油 三温糖 カルシウムせんべい	にんじん キャベツ ピーマン しょうが かぼちゃ(冷) バナナ チンゲンサイ えのきたけ 乾燥わかめ	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
29 火	ごはん ホキの味噌マヨ焼き トマトとキャベツのボン酢和え オレンジ 味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	ホキ 赤みそ 木綿豆腐 白みそ 牛乳 きなこ	米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ トマト ホールコーン缶 バレンシアオレンジ こまつな だいこん	食塩 味噌汁 かつお・昆布だし汁
30 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ビスケット 牛乳	若鶏もも ロースハム 牛乳	米 マーマレードジャム じゃがいも マヨネーズ ビスケット	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	しょうゆ 料理酒 穀物酢 こしょう 食塩 コンソメ
31 木	ごはん さわらのごま揚げ ピーマンともやしの中華炒め バナナ トマトと卵のスープ	オレンジゼリー 牛乳	さわら(冷) 卵 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 しいたけ サラダ油 ごま油 白ごま(炒り)	ピーマン もやし バナナ キャベツ きくらげ(乾) トマト オレンジジュース みかん缶	おろししょうが 料理酒 しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ素

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等を食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。



～食育だより～

暑い夏がやってきました。水分・塩分補給を心掛けて、元気に過ごしましょう。



野菜を食べよう!

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで、「野菜の日」です。野菜は、体の調子を整える働きが大きい食品群で、ミネラル、ビタミン、食物繊維を多く含みます。1日の野菜の摂取量は成人で350g、3～5歳児で240g、1～2歳児で180gとされています。そのうち3分の1を緑黄色野菜から摂るのが理想とされています。野菜は、小鉢1皿で約70gの野菜を摂ることができます。1食1皿以上・1日5皿分を摂ることを目標にしましょう。

緑黄色野菜とは
カロテンの含有量が100gあたり600μg以上のものをいいます。
かぼちゃ、トマト、にんじん、こまつな、ブロッコリーなど

淡色野菜とは
緑黄色野菜以外のものをいいます。
だいこん、ごぼう、キャベツ、なすなど

～野菜を食べるといいこと～

- ・体を丈夫にする
カルシウムやビタミンが丈夫な歯や骨を形成します。
- ・おなかの調子を整える
食物繊維が腸を掃除して、便を体の外に出すのを助けてくれます。また、腸の働きを活発にし、便秘を防いでくれます。
- ・免疫力を高める
ビタミンやミネラルが皮膚や粘膜、目などの健康をサポートしたり、体の調子を整え、風邪をひきにくくします。
- ・咀嚼(そしゃく)を促す
よく噛むことで唾液が出て、歯の病気を防いでくれます。また、誤嚥防止や食べ過ぎ防止に効果的です。
- ・貧血を予防する
貧血の原因は鉄不足です。野菜には鉄や鉄の吸収を助けるビタミンが含まれていて貧血を予防してくれます。

～野菜を食べやすくするための工夫～

- ☆かさを減らして食べやすくする
煮たり、炒めたりなど加熱料理をすると野菜のかさが減って、生で食べるよりもたくさん量を食えることが出来ます。また、緑黄色野菜は、油と一緒に調理することで栄養素の吸収率がアップします。
- ☆水にさらす、下茹でする
アクや苦みをとることで食べやすくなります。
- ☆好きな食材や味付けにする
チーズやツナなど入れたり、カレー味やマヨネーズ味などにすると食べやすくなります。
- ☆野菜の見た目、切り方を変える
型で星形に抜いて見た目を変えたり、細かく刻んでハンバーグに入れたりすると食べやすくなります。