



8月の献立

社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.7.31

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	金	ごはん りんごジュース	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 ほうれん草の旨煮 すまし汁
2	土	お茶 せんべい	パン 牛乳 チーズ	お茶 ビスケット	野菜雑炊 マッシュポテト
4	月	お茶 せんべい	ハヤシライス ツナサラダ パナナ	アイスクリーム(以) みかんゼリー(未)	そぼろ煮 野菜の旨煮 すまし汁
5	火	ごはん 牛乳 オレンジ	なす味噌炒め きゅうりの中華あえ たまごとレタスのスープ	手作りプリン★	きゅうりあん そぼろ煮 味噌汁
6	水	ごはん ヨーグルトあえ	魚の照り焼き ほうれん草のお浸し けんちん汁	牛乳 ビスケット	煮魚の野菜あん ほうれん草の旨煮 味噌汁
7	木	ごはん 牛乳 パナナ	鶏肉のトマト焼き フレンチサラダ 大根スープ	牛乳 ジャムサンド★	そぼろ煮 スティック野菜 すまし汁
8	金	ごはん アソドミルク	甘辛肉団子 ひじきサラダ ポテトスープ	牛乳 せんべい	ひじき煮 そぼろあん すまし汁
9	土	野菜ジュース	スパゲティイタリアン チーズ	お茶 せんべい	味噌雑炊 かぼちゃの旨煮
12	火	お茶 せんべい	焼きそば チーズ	お茶 ビスケット	野菜の旨煮 マッシュポテト すまし汁
13	水	野菜ジュース	チキンライス コーンスープ	お茶 せんべい	かぼちゃの旨煮 野菜あん 味噌汁
18	月	ごはん ヨーグルトあえ	豚肉のしょうが焼き パナナ キャベツスープ	牛乳 マドレーヌ★	そぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
19	火	ごはん ジョア	ケチャップライス 鶏肉のオーロラソース ポテトサラダ オニオンスープ	カラフルゼリー	肉じゃが スティック野菜 オニオンスープ
20	水	ごはん 牛乳 ポーロ	タンドリーチキン スパサラダ たまごとわかめのスープ	牛乳 せんべい	そぼろ煮 わかめあん 味噌汁
21	木	ごはん 牛乳 オレンジ	魚のカレー焼き 春雨サラダ 味噌汁	お茶 きなこトースト★	魚のおろし煮 きゅうりあん 味噌汁
22	金	ごはん パナナヨーグルト	牛肉といんげんの炒め物 トマト 中華スープ	ミルク クラッカー	トマト煮 そぼろあん すまし汁
23	土	牛乳 せんべい	チャーハン わかめスープ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
25	月	ごはん 牛乳 オレンジ	豚肉のケチャップ炒め トマト 野菜スープ	アイスクリーム(以) りんごゼリー(未)	そぼろ煮 トマト煮 大根スープ
26	火	ごはん ジョア	鶏肉のマーマレード煮 コーンサラダ たまごとトマトのスープ	ミルク せんべい	野菜のそぼろ煮 スティック野菜
27	水	ごはん パナナヨーグルト	カレーライス 春雨のごま酢あえ トマト	ミルク クラッカー	肉じゃが トマト煮 すまし汁
28	木	ごはん フルーツポンチ	魚の香り焼き マカロニサラダ 青菜スープ	牛乳 ビスケット	煮魚 野菜あん 青菜スープ
29	金	お茶 牛乳 ポーロ	江戸っ子煮 ごま酢あえ トマト	牛乳 りんごケーキ★	そぼろ煮 かぼちゃの旨煮 すまし汁
30	土	お茶 せんべい	パン 牛乳	お茶 せんべい	味噌雑炊 野菜の旨煮

19日(火)…ごちそうの日 ★・・・手作りおやつの日

毎日暑い日が続く夏本番ですね。暑い夏を元気に過ごすためにも規則正しい生活と水分補給・バランスのとれた食事を心がけましょう。



暑い夏こそ夏野菜の出番です!!



トマト・・・トマトの赤はリコピン！日焼けした肌を助ける力になります
ピーマン・・・ビタミンCを多く含むのは1.あか 2.きいろ 3.みどりの順です
なす・・・なすの紫は血行を改善してくれます。ヘタのトゲを触ると痛いものが新鮮です。ずっしり重みがあるものがおいしいですよ！



松陽こども園では「なす」「ピーマン」を園庭で3.4.5歳児が育てています。7.8月は大収穫です！



★にじ組さんはピーマンやなすの中がどうなっているのかを観察しました。1.2.3...とピーマンの種の数数えたりなすを触ってみたりしました。ホットプレートで焼き、味噌マヨソースをつけて食べました。「おかわり～」の声がたくさん聞こえてきました！



★つき組さんは餃子の皮を使ってミニピザ作りをしました。自分たちでケチャップをぬり、収穫したピーマン・なす、その他にウィンナーやチーズをのせて焼きました。とってもおいしそうに食べていました！つき組さんは「梅干しづくりに挑戦中です！」

