

| 日 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | その他 |
|--------------------|---|--|--|---|---|---|
| 1 ・ 29 火 | 麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス かぼちゃの豆乳みそスープ | 牛乳(未満児) バナナ(未満児) ラッシー とうもろこし クラッカー | 牛乳・白身魚・豆乳・ド リッヨーグルト | 精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・クラッカー | バナナ・しょうが・レタス・か ぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・しめじ・パセリ・スイート コーン | みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・食 塩 |
| 2 16 30 水 | 麦ごはん 清汁(わかめ・たまねぎ)(未満児) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちら揚げ | 牛乳(未満児) パンアップル缶(未満児) 豆乳 きな粉ブルーシマフィン | 牛乳・塩わかめ・高野豆 腐・豚ひき肉・ロースム・ 調整豆乳・きな粉・豆乳 | 精白米・押麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・ごま 油・すりごま・ホットケキッ クス | パンアップル缶・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・乾しい たけ・さやいんげん・しょ うが・切干だいこん・きゅ うり・干しぶろん | 煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・しいたけだ し・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢 |
| 3 17 31 木 | ロールパン 牛肉と大豆のメキシコ風 コンと冬瓜のミルクスープ | 牛乳(未満児) みかん缶(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき | 牛乳・牛肉・ゆでだい ず・ペーコン・脱脂粉乳・ 豆乳 | ロールパン・リンゴ油・ガラ ニュー糖・植物油・米粉 | みかん缶・たまねぎ・にん じん・ピーマン・にんにく・ク リームチーズ缶・ホーコン缶・とう がんとパセリ・干しぶどう | ローリエ・赤ワイン・トマトチヤッ プ・食塩・カレー粉・パブリ ック・鳥がらだし・ペーキング パウダー・バナナジュース |
| 4 ・ 18 金 | 麦ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物 わかめごはん | 牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク わかめごはん | 牛乳・牛肉・厚揚げ・ひ じき・脱脂粉乳・しらす 干し・塩わかめ | 精白米・押麦・三温糖・ 植物油・すりごま・ごま 油 | わかめ・たまねぎ・青ね ぎ・こまつな・ホーコン缶・ にんじん | 濃口しょうゆ・清酒・み りん |
| 5 ・ 19 土 | スパゲティ・ナポリタン オレンジ | 牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 バームクーヘン | 牛乳・豚肉・あさり水煮 缶 | スパゲティ・植物油・バーム クーヘン | もも缶・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・ホーコン缶・マ ッシュルーム缶・トマトビ ューレ・オレンジ | 食塩・コンソメ・トマトチヤッ プ・ウスターソース |
| 7 ・ 21 月 | 麦ごはん 酢鶏 もずくスープ | 牛乳(未満児) チーズ(未満児) アイスクリーム クッキー(以上児) | 牛乳・プロセッサーズ・鶏も も・木綿豆腐・もずく・ アイスクリーム | 精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・三温糖 | しょうが・たまねぎ・にん じん・ピーマン・青ねぎ | 清酒・濃口しょうゆ・食 酢・トマトチヤップ・かつお昆 布だし・食塩 |
| 8 ・ 22 火 | 麦ごはん 魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 夏野菜のカレースープ | 牛乳(未満児) オレンジ(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー オレンジ(以上児) | 牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・牛肉・脱脂粉乳・ 粉寒天・豆乳・きな粉 | 精白米・押麦・パン粉・ マーガリン・三温糖・じゃが いも・植物油・カレー粉・ 黒砂糖 | わかめ・パセリ・にんじん・ たまねぎ・なす・トマト・ピー マン | 食塩・白ワイン・鳥がらだ し・ガーリックパウダー |
| 9 ・ 23 水 | 麦ごはん 鶏のマリネ焼き キャベツのソテー ベーコンスープ | 牛乳(未満児) コーン(未満児) スキムミルク みそ万十 | 牛乳・鶏肉・ペーコン・脱 脂粉乳 | 精白米・押麦・三温糖・ 植物油・じゃがいも・小 麦粉・三温糖・甘納豆 (あずき) | ホーコン缶・たまねぎ・しょ うが・キャベツ・にんじん・ 黄ピーマン・オクラ | 濃口しょうゆ・清酒・食 塩・鳥がらだし・ペーキング パウダー・米みそ |
| 10 木 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ)(未満児) 煮魚 はるさめサラダ | 牛乳(未満児) パンアップル缶(未満児) スキムミルク ジャムサンド | 牛乳・白身魚・ロースム・ 脱脂粉乳 | 精白米・押麦・三温糖・ 緑豆はるさめ・マヨネーズ・ 食パン・いちごジャム | パンアップル缶・かぼちゃ・ たまねぎ・青ねぎ・しょう が・オクラ・キャベツ・にんじ ん・きゅうり | 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・みりん・濃口しょ うゆ・清酒・食塩(塩も み用) |
| 12 ・ 26 土 | 五目そうめん 固形ヨーグルト | 牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 バナナ クッキー | 牛乳・鶏肉・加糖ヨーグル ト | せんべい・そうめん・三 温糖・クッキー | トマト・きゅうり・乾しいた け・バナナ | 清酒・みりん・濃口しょ うゆ・しいたけだし・か つお昆布だし・食塩 |
| 14 ・ 28 月 | 麦ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 | 牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 牛乳 なし ビスケット | 牛乳・豚肉・厚揚げ・脱 脂粉乳 | 精白米・押麦・植物油・ じゃがいも・ビスケット | キウイフルーツ・しょうが・たま ねぎ・にんじん・青ねぎ・ なし | 清酒・みりん・濃口しょ うゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ |
| 15 ・ 25 金 | 麦ごはん ツナとかぼちゃの落とし揚げ トマト 五目みそ汁 | 牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト | 牛乳・まぐろ油漬缶・粉 チーズ・油揚げ・調整豆 乳・プレーンヨーグルト | ウエハース・精白米・押麦・ 小麦粉・揚げ油・三温糖 | かぼちゃ・たまねぎ・パセ リ・トマト・なす・しめじ・ご ぼう・にんじん・青ねぎ・ みかん缶・黄桃缶 | 食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ |
| 24 木 | ビーフピラフ カレーミニエル おくらソテー 野菜スープ ホワイトゼリー | 牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク トマトのクッキー | 牛乳・牛肉・魚・鶏肉・ 粉寒天・脱脂粉乳 | せんべい・精白米・パ セリ・小麦粉・マーガリン・植 物油・ホットケキックス・三温 糖 | ホーコン缶・にんじん・たま ねぎ・グリーンピース・オクラ・キャ ベツ・トマトジュース | 食塩・清酒・薄口しょう ゆ・コンソメ・白ワイン・カレー 粉・煮干しだし・濃口 しょうゆ・乳酸菌飲料 (希釈) |

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのきゅうしょく

今月のメニュー紹介

「米粉のにんじんおやき」(3・17・31日)

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから「野菜の日」です。

今回は当日のおやつに、にんじんを使用した「米粉のにんじんおやき」を取り入れています。にんじんはビタミンAが豊富です。

ビタミンAは、皮膚や粘膜、目の健康を維持するために欠かせないビタミンです。

野菜が苦手な子どもは多いですが、野菜の絵本を読む、一緒に買い物に行く、野菜を育てる、

野菜ちぎりや皮むきのお手伝いなどを通して、子どもが野菜に興味をもち、好きな野菜を増やしてほしいですね。

