

	曜	昼食	赤色 血や肉を作る食品	黄色 力や体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品
1 15 29	月	にゅうめん しらすの磯煮 胡瓜の和え物	しらす	そうめん	胡瓜 もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト
2 16 30	火	おかゆ かれのいのねぎみそ煮 夏野菜の和風マリネ もずくのお吸い物	かれい かつおぶし	ごはん	ねぎ ズッキーニ もやし 玉ねぎ 南瓜 トマト 胡瓜
3 17 31	水	おかゆ やさいの煮物 フレンチサラダ 玉ねぎスープ	ツナ	ごはん じゃがいも	胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ ズッキーニ トマト
4 ・ 18	木	ごはん あじの煮物 胡瓜と人参のおかか和え 冬瓜のみそ汁	あじ わかめ	ごはん	胡瓜 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 ねぎ
5 ・ 19	金	ごはん 夏野菜の煮物 じゃこサラダ 玉ねぎスープ	鶏肉 じゃこ	ごはん	南瓜 玉ねぎ ズッキーニ 人参 胡瓜 トマト なす トマト
6 20	土	焼きビーフン コーンサラダ ねぎスープ	鶏肉	ビーフン	玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし コーン ねぎ
8 ・ 22	月	おかゆ ツナのトマト煮 トマトサラダ 中華スープ	ツナ	ごはん	もやし コーン 玉ねぎ ねぎ ズッキーニ 人参 胡瓜 トマト
9 ・ 23	火	おかゆ じゃこの煮物 胡瓜のサラダ 玉ねぎのスープ	しらす	ごはん	胡瓜 人参 ズッキーニ もやし 玉ねぎ
24	水	おかゆ 湯豆腐 ツナサラダ わかめとなすのすまし汁	豆腐 ツナ わかめ	ごはん	もやし キャベツ トマト 玉ねぎ 胡瓜 ねぎ 人参 なす
25	木	おかゆ ツナのケチャップ煮 胡瓜のさっぱり和え 南瓜のスープ	ツナ	ごはん	キャベツ 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 もやし 人参
12	金	おかゆ 野菜の煮物 キャベツのサラダ 人参スープ	ツナ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 胡瓜
13 27	土	パン粥 鶏団子の煮物 野菜ジュース	鶏肉	食パン	玉ねぎ
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★			
10	水	精進料理 おかゆ 高野豆腐の煮物 なすのみそ和え 玉ねぎのお吸い物	高野豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 なす

※お子さんにあわせて給食を提供させていただきます。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

二回食から三回食へ♪

保育園での給食も始まり、二回食にも慣れてきたでしょうか。気分がのらずまったく食べない日や、とてもよく食べる日とムラがあるかもしれません。食べムラをなくしていくにはリズムの摂れた生活が大切です。また咀嚼の発達はどうですか？もぐもぐはできていますか？食べる様子をうかがいながら月齢よりもその子に合わせた食事形態にしていきましょう。そして、食べる意欲をみながら三回食へと移行していきましょう。



旬の食材たっぷりの簡単おかず♪「カレイと夏野菜の煮物」

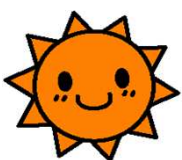
材料:カレイ15g、かぼちゃ5g、ズッキーニ5g、トマト5g、だし汁

作り方:1. かぼちゃ、ズッキーニは火の通りやすい大きさに切り、トマトは皮をむき小さく切ります。

2. 鍋に材料全てを入れて弱火で煮ます。(クッキングシートで落とし蓋をしておくと火の通りが早くなります。)

3. やわらかくなったら火を止めて、スプーンなどで食べやすい大きさに潰してできあがりです♪

★かぼちゃの甘味、トマトの酸味でおいしく食べられます♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。