



# 7月メニュー



## 2013年度 石川三育保育園 献立表

|    | 1歳児朝のおやつ | 献立                                   | 材 料  | おやつ        |
|----|----------|--------------------------------------|--|------------|
| 1  | 月        | ウエハース<br>ジュシー フルーツ<br>トマトレタスサラダ お吸い物 | 胚芽米、ひじき、人参、しいたけ、キュウリ、<br>タンパッキー、ワカメ、コーン、青ネギ、トマト、スイカ                | 人参ケーキ・豆乳   |
| 2  | 火        | せんべい<br>ごーやちゃんぶるー、サラダ<br>フルーツ ソーメン汁、 | 胚芽米、ごーや、人参、コーン、豆腐、そーめん<br>ソーズ、わかめ、青ネギ、レタス、きゅうり、オレ                  | 黒糖ポーポー     |
| 3  | 水        | クッキー<br>ジャムサンド パナナ<br>フルーツ シチュー      | 胚芽パン、じゃがいも、人参、玉葱、ピーマン、コーン<br>かぼちゃ、マカロニ、キュウリ、ミロ、豆乳、バナナ              | もずくの天ぷら    |
| 4  | 木        | ビスケット<br>アベックス酢豚風 中華スープ<br>サラダ フルーツ  | EM米、人参、玉葱、ピーマン、パプリカ、アベックス<br>押し麦、もちきび、発芽玄米、青ねぎ、わかめ、しめじ、きゅう         | ホットケーキ     |
| 5  | 金        | クラッカー<br>♥お 弁 当♥                     | * * * * *  | タンナフアークルー  |
| 8  | 月        | ウエハース<br>グラタン トマトサラダ<br>フルーツ 野菜スープ   | 胚芽米、じゃがいも、人参、玉葱、ピーマン、コーン、チーズ<br>マツシュルーム、タンパッキー、豆乳、キュウリ、トマト、水菜、レタ   | フルーツゼリー    |
| 9  | 火        | せんべい<br>ひじき炒め とーふ汁<br>サラダ フルーツ       | 胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆<br>豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、桃缶        | フレンチトースト   |
| 10 | 水        | クッキー<br>ジャムサンド パナナ<br>豆乳ココア ポテトサラダ   | 胚芽パン、じゃがいも、人参、玉葱、ピーマン、コーン<br>かぼちゃ、マカロニ、キュウリ、ミロ、豆乳、バナナ              | おにぎり       |
| 11 | 木        | ビスケット<br>ちらし寿司 あーさ汁<br>サラダ フルーツ      | EM米、人参、コーン、レンコン、タンパッキー、のり、しいたけ<br>パイン、ブロッコリー、もやし、キュウリ、わかめ、あーさ、青ネギ  | バナナケーキ・豆乳  |
| 12 | 金        | クラッカー<br>♥お 弁 当♥                     | * * * * *  | 和菓子        |
| 15 | 月        | * * *                                | ♥お 休 み♥  | * * * * *  |
| 16 | 火        | せんべい<br>ビーンズ レタスのサラダ<br>野菜スープ フルーツ   | 胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー<br>マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ         | 蒸し芋・豆乳     |
| 17 | 水        | クッキー<br>ジャムパン パナナ<br>枝豆 シチュー         | 胚芽パン、じゃがいも、かぼちゃ、人参、玉葱、コーン、枝豆、<br>ブロッコリー、レタス、キュウリ、マッシュルーム、バナナ       | お誕生会のケーキ   |
| 18 | 木        | ビスケット<br>冬瓜と厚揚げの煮物<br>フルーツ みそ汁 サラダ   | 胚芽米、人参、タマネギ、大根、冬瓜、厚揚げ、グルテン、オレンジ、<br>こんぶ、タンパッキー、キュウリ、ゴマ、もやし、ワカメ、青ネギ | ドーナツ・豆乳    |
| 19 | 金        | クラッカー<br>♥お 弁 当♥                     | * * * * *  | 塩せんべい・プリン  |
| 22 | 月        | ウエハース<br>雑炊 ポテトフライ<br>サラダ フルーツ       | 胚芽米、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、<br>ジャガイモ、黄パプリカ、トマト、レタス、青のり、メロン               | くず餅        |
| 23 | 火        | せんべい<br>野菜カレー フルーツ<br>サラダ            | 胚芽、玉ねぎ、人参、白菜、ジャガイモ、ピーマン<br>グルテン、レタス、キュウリ、わかめ、おし麦、もちきび              | ヨーグルトポンチ   |
| 24 | 水        | クッキー<br>ジャムサンド パナナ<br>豆乳ココア ポテトサラダ   | 胚芽パン、じゃがいも、人参、玉葱、コーン<br>マカロニ、キュウリ、ミロ、豆乳、バナナ                        | ヒラヤーチ      |
| 25 | 木        | ビスケット<br>根菜の炒り煮 みそ汁<br>フルーツ サラダ      | 胚芽米、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、いんげん、人参、スイカ、<br>大根、レンコン、キュウリ、わかめ、ゴマ、青ネギ         | トーフチーズケーキ  |
| 26 | 金        | クラッカー<br>♥お 弁 当♥                     | * * * * *  | 動物クッキー     |
| 29 | 月        | ウエハース<br>ソーズじゃが フルーツ<br>みそ汁 れたすサラダ   | EM米、発芽玄米、じゃがいも、玉葱、糸こんにゃく、人参、スイカ<br>ソーズ、キュウリ、レタス、トマト、青ネギ、さやいんげん     | コーンフレーク・豆乳 |
| 30 | 火        | クラッカー<br>タコライス フルーツ<br>野菜コンソメスープ サラダ | 胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、乾燥バーガー<br>チーズ、キュウリ、レタス、バジル、トマト、パイン                  | 蒸しパン       |
| 31 | 水        | クラッカー<br>ジャムサンド パナナ<br>豆乳ココア ポテトサラダ  | 胚芽パン、じゃがいも、かぼちゃ人参、玉葱、ピーマン、コーン<br>マカロニ、キュウリ、ミロ、豆乳、バナナ               | ぼろぼろジュシー   |

### ※毎週2回おやつに豆乳が出ます。

#### 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていきます。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えてほしいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

