



7月メニュー



2015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	水	ウエハース	ジャムパン、バナナシチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ごまクッキー・豆乳
2	木	せんべい	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、 青ネギ、桃缶、乾燥バーガー、	ゼリー
3	金	クッキー	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
6	月	ビスケット	炊き込みご飯、あーさ汁、 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、パイン、	芋天ぷら
7	火	クラッカー	スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん ト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 パ	黒糖ポーポー・豆乳
8	水	ウエハース	ジャムサンド バナナ 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 かぼちゃ、マカロニ、キュウリ、ミロ、豆乳、バナナ	フルーツゼリー
9	木	せんべい	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、芽芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、みかん	スイートポテトフライ
10	金	クッキー	お 弁 当	* * * * *	ステックパン
13	月	ビスケット	冷やしソーメン サラダ、フルーツ	ソーメン、きゅうり、みかん リンケッツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	フライドポテト
14	火	クラッカー	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ソーメン、きゅうり、みかん	リッツ・豆乳
15	水	ウエハース	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
16	木	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ヒラヤーチー
17	金	クッキー	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
20	月	* * *	海 の 日	お 休 み	* * * * *
21	火	クラッカー	雑 炊 サラダ フルーツ	金芽米、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、 黄パプリカ、トマト、レタス、青のり、スイカ	オートミールクッキー
22	水	ウエハース	ジャムサンド バナナ 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 かぼちゃ、マカロニ、キュウリ、ミロ、豆乳、バナナ	ヒラヤーチー・豆乳
23	木	せんべい	アペックス酢豚風 中華スープ サラダ フルーツ	胚芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ ※アペック もやし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、オレン	フルーツポンチ
24	金	クッキー	お 弁 当	* * * * *	カップケーキ
28	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、りんご	おにぎり
29	火	クラッカー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	ポップコーン
30	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ホットケーキ・豆乳
31	木	クラッカー	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが 桃缶	チーズステック
31	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	アンパン

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、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。

