



# 7月メニュー



2016年度 石川三育保園 献立表

7月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	金	ウエハース	炊き込みご飯 フルーツ ゆし豆腐	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、スイカ ゆし豆腐、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	クッキー
4	月	せんべい	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、オレンジ	黒糖ポーポー・豆乳
5	火	クッキー	ひじきの五目炒め みそ汁 サラダ フルーツ	胚芽米 もちきび、ひじき、枝豆 人参 こんにゃく、椎茸 玉葱 青ネギ レタス、ほうれん草、オレンジ	ヒラヤーチ
6	水	ビスケット	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	チョコクッキー・豆乳
7	木	クラッカー	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	フルーツポンチ
8	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	バウムクーヘン
11	月	せんべい	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	フライドポテト
12	火	クッキー	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、乾燥バーガー、パイン	グレープゼリー
13	水	ビスケット	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
14	木	クラッカー	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	お好み焼き
15	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	ぼたぼた焼き
18	月	せんべい	海の日 休日	お 休 み	* * * * *
19	火	クッキー	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	ホットケーキ・豆乳
20	水	ビスケット	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	おにぎり
21	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、みかん	オートミールクッキー
22	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
25	月	せんべい	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、スイカ	マシュマロクッキー
26	火	クッキー	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	豆乳プリン
27	水	ビスケット	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	蒸しパン
28	木	クラッカー	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 ※アペックス もやし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、オレンジ	ポップコーン
29	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	プリッツ

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

**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、食べる機会を与えたいですね。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。