



# 8月メニュー

2021年度 石川三育保園 献立表



8月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
2	月	ウエハース 炊き込みご飯、そーめん汁、 奴 フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス、ソーメン 椎茸、ひじき、トマト、奴 オクラ コーン、スイカ	お好み焼き
3	火	せんべい 麩チャンプルー、味噌汁、 チーズ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、野菜コロケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	ホットケーキ
4	水	クッキー ジャムサンド パナナ 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 パナナ ピクルス	ポップコーン
5	木	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	ラスク
6	金	クラッカー グラタン、サラダ 野菜スープ フルーツ	金芽米、もちきび、じゃがいも、人参、マシュルーム、 チーズ、マカロニ、ブロッコリー、ほうれん草、オレンジ	アイスクリーム
9	月	***	<b>振替休日 休園</b>	***
10	火	せんべい 切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ニラチジミ
11	水	クッキー 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、 パナナ	おにぎり
12	木	ビスケット ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、青ネギ、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	サーターアングー
13	金	クラッカー かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	ポチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん、	レモンクッキー
16	月	ウエハース カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、スイカ	ポテトフライ
17	火	せんべい 麻婆豆腐 わかめスープ ナムル、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、もやし、にら ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	ホットケーキ
18	水	クッキー ジャムサンド パナナ 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 パナナ ピクルス	チーズ焼き
19	木	クッキー 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
20	金	ビスケット	<b>お弁当</b>	<b>菓子パン</b>
23	月	クラッカー 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	ハッシュドポテト
24	火	せんべい カレーうどん 野菜和え フルーツ	うどん、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれん草、 バーガー、ごま、カレー、ニンニク、たんかん	チョコクッキー
25	水	クッキー ジャムサンド パナナ 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 パナナ ピクルス	黒糖ポーポー
26	木	クッキー グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	キャラメルポップコーン
27	金	ビスケット 野菜チャンプルー、味噌汁、 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	芋天ぷら
30	月	クラッカー 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 ※タンパク質 青ネギ しょうが にんにく、オレンジ	ヒラヤーチー
31	火	せんべい 大根と豆腐すき焼き煮 酢の物、味噌汁、フルーツ	金芽米、大根、豆腐、切りこんにゃく、玉葱、 白ネギ、わかめ、キュウリ、青ねぎ、卵、オクラ、スイカ	プリッツ

## 食べられる量を、自分で盛りつけましょう

「自分の食べる量を計れる」ことは、長い人生を健康に過ごすための土台として、とても大切です。4歳頃からは、自分でごはんや汁物をよそうようにしてみましょ。自分でよそうのがうれしくて大盛りになってしまうこともありますが、まずは、「食べられそうかな？」くらいの声かけで見守りましょ。実際に食べてみて、子どもが「多すぎた」と実感しているようであれば、今度からはどうすればよいのか、自分で考えられるように促しましょ。

