

日付	献立名（☆サンプル展示★手作りおやつ）		食材名		
	昼食	○朝おやつ◎昼おやつ●延長おやつ	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの	黄：エネルギーになるもの
1 土	ナイススティック ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎ベジたべる ●コーンスナックソース味	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳 ブリック		
3 月	中華飯 中華サラダ ヤクルト	○ミルクスティック ◎ソーダゼリー ●ふわっとえび味/牛乳かりんとう	豚肉、むきえび、いか	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、 だけのこ、干しいだけ、キャベ ツ、きゅうり、寒天、パイナップル	うるち米、サラダ油、かたくり 粉、すりごま、三温糖、ごま 油、ヤクルト、上白糖
4 火	肉みそうどん 花サラダ みかん缶	○動物ビスケット ◎マリー/牛乳 ●しるこサンド/ねじりん棒	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅ うり、にんにく、しょうが、もやし、 コーン缶、みかん缶	うどん、サラダ油、ごま油、か たくり粉、三温糖
5 水	☆ドッグパン エビフライ 切り干し大根のマヨサラダ キャンディチーズ	○小丸純せんべい ◎いちごのアイス ●ほしたべよ/クッピーラムネ	エビフライ、ツナ缶、キャン ディチーズ	切干しだいこん、きゅうり、にんじ ん	ドッグパン、揚げ油、マヨネー ズ
6 木	カレーピラフ 人参サラダ コンソメスープ	○花花せんべい ◎こつぶポテコ ●まがりせんべい	鶏もも肉、ツナ缶、ウインナー	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 ぶなしめじ、コーン缶、きゅうり、 キャベツ	うるち米、バター、三温糖、サ ラダ油
7 金	他人丼 おくらのおひたし ぶどうゼリー	○在庫菓子 ◎たべっこどうぶつバター ●きなこもち/あげまる	豚肉、卵、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、干しいだ け、オクラ、きゅうり、もやし	うるち米、三温糖
8 土	十勝バタースイート ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎さやえんどう塩味ミニ ●ミニミレービスケット	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳 ブリック		
10 月	(乳)主食提供/(幼)主食持参 焼肉炒め 味噌汁 どうぶつえんゼリー	○アンパンマンソフトせんべい ◎源氏パイ ●ほりんこ/フルーツラムネ	豚肉、だし割り節	もやし、たまねぎ、キャベツ、にん じん、青ピーマン、にんにく、しょ うが、カットわかめ、だし昆布	うるち米、サラダ油、三温糖、 ごま油、すりごま、花麩、油揚げ
12 水	(乳)主食提供/(幼)主食持参 さばのみそ煮 吸い物 どうぶつえんゼリー	○おこめせん にんじん&かぼちゃ ◎アンパンマンふんわりコーン ●玄米ほんせん醤油味		カットわかめ、えのきだけ	うるち米、そうめん、花麩
13 木	ナイススティック ソーセージ マスカットゼリー 牛乳ブリック	○ソフトせんべい ◎アンパンマンぶくっとコーン ●ほたはた焼き	ソーセージ、牛乳ブリック		
14 金	牛乳パン ソーセージ マスカットゼリー 牛乳ブリック	○きなこもち ◎ベジたべる ●コーンスナックソース味	ソーセージ、牛乳ブリック		
15 土	ファボールサンド ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎アンパンマン揚げせんべい ●カリポテミニ	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳 ブリック		
17 月	なす麻婆飯 なめだちもやし どうぶつえんゼリー	○ひじきあられ ◎ほしたべよ/ヤクルト ●かっぱえびせん	豚肉	しょうが、にんにく、長ねぎ、ぶなし めじ、にんじん、なす、たまね ぎ、なめだけ、きゅうり、もやし	うるち米、ごま油、サラダ油、 三温糖、かたくり粉、ヤクルト
18 火	ツナピラフ まめサラダ 豆乳のクリームスープ	○カリポテスナック ◎コーンフレーク ●しるこサンド/ねじりん棒カレー味	ツナ缶、蒸し大豆、ウイン ナー、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 コーン缶、きゅうり	うるち米、バター、すりごま、 三温糖、かたくり粉
19 水	米粉パン 拌八宝 中華スープ	○ビスコ ◎ミニクーリッシュパニラ ●さやえんどう塩味	ロースハム、錦糸卵	にんじん、きゅうり、キャベツ、も やし、えのきだけ、チンゲンサイ、 たまねぎ	米粉パン、じゃがいも、すりご ま、ごま油、サラダ油、揚げ 油、三温糖
20 木	ふりかけごはん 肉じゃが きゅうりとわかめのごま酢あえ	○白い風船 ◎（乳）豆乳ドーナツ （幼）きらずあげ塩 ●まあるいクラッカー/ふんわり塩味	豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、も やし、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、しらた き、サラダ油、三温糖、すりご ま
21 金	ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ナムル風煮ひたし	○菓子 ◎水ようかん ●味しらべ/きなこもち	木綿豆腐、むきえび、豚ひき 肉、油揚げ、こしあん、ホイッ プクリーム	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、カットトマト、にんに く、しょうが、ほうれんそう、もやし、 寒天	うるち米、サラダ油、三温糖、 かたくり粉、ごま油
22 土	うずまきデニッシュ ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎こつぶっこ ●コンソメコーン	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳 ブリック		
24 月	夏野菜カレー 玉ねぎドレッシングサラダ アシドミルク	○ふわふわチップ人参 ◎シューアイス ●サラダおかき/チョイス	豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、な す、青ピーマン、赤パプリカ、にん にく、もやし、きゅうり	うるち米、サラダ油、三温糖、 ごま油
25 火	スナックスティック スパゲッティーナポリタン コーンサラダ	○おからスナックかぼちゃ味 ◎（乳）ねじねじ （幼）きらずあげ黒砂糖 ●きな粉ウエハース/畑のスナック	ウインナー	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、きゅうり、コーン缶、 キャベツ	スナックスティック、三温糖、 スパゲッティ、サラダ油
26 水	米粉パン 鮭のクリームスープ ドレッシングサラダ	○ほしのおせんべい ◎寒天入りフルーツポンチ ●ミレービスケット/カリポテスナック	さけ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、もやし、コーン缶、きゅ うり、寒天、パイナップル	米粉パン、バター、薄力粉、マ カロニ、じゃがいも、サラダ 油、三温糖、上白糖
27 木	ごはん 鶏と夏野菜のから揚げ 吸い物	○お豆腐屋さんのビスケット ◎ムーンライト/牛乳 ●ヘアビスケット/ポテトチップス	鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、なす、カットわかめ、え のきだけ、だし昆布	うるち米、かたくり粉、揚げ 油、三温糖
28 金	ビビンバ わかめスープ ももゼリー	○ふわふわチップじゃがいも ◎アンパンマン揚げせんべい ●薄焼きサラダせんべい/ビスコ	豚肉、錦糸卵	にんにく、しょうが、きゅうり、に んじん、もやし、カットわかめ、長 ねぎ、えのきだけ	サラダ油、三温糖、ごま油、う るち米、いりごま
29 土	牛乳パン ソーセージ ヨーグルト 牛乳ブリック	◎アンパンマンふんわりコーン ●まあるいクラッカーミニ	ソーセージ、ヨーグルト、牛乳 ブリック		
31 月	ふりかけごはん 大豆の五目煮 そうめん汁 キャンディチーズ	○花花せんべい ◎たべっこどうぶつバター ●まがりせんべい	蒸し大豆、まぐろ缶詰、キャン ディチーズ	だし昆布、干しひじき、にんじん、 干しいだけ、カットわかめ	うるち米、三温糖、サラダ油、 油揚げ、そうめん

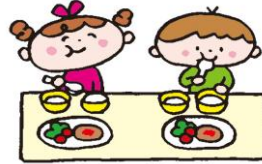
* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上り分は武豊町で支援しています

*7月1日（水）に使用した食材の産地（献立：ごはん/竹輪の磯部揚げ/おかかおえ/味噌汁）

* 材料の入荷により献立を変更することがあります

* ……年長のみ／（乳）…乳児／（幼）…幼児

食材	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	しめじ
産地	愛知	愛知	愛知	香川



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多くですね。
なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。
ぜひ試してみましょう。



夏バテ予防の食事

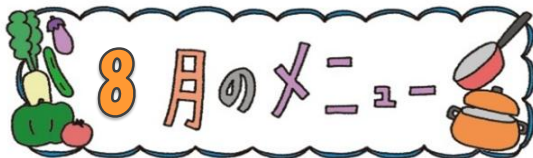
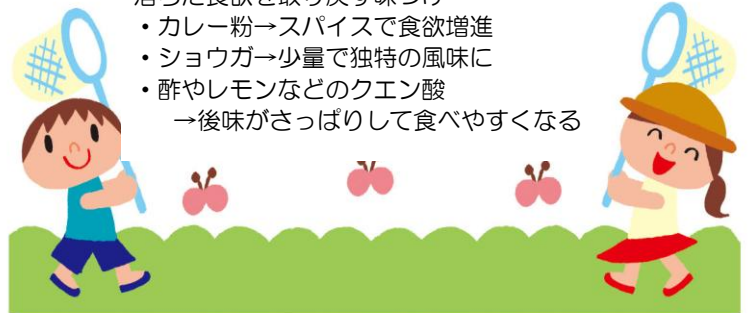
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを
起こしやすくなります。
食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質
(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC (野菜・果物)
- ・ビタミンB1
(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル
(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→スパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少量で独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸
→後味がさっぱりして食べやすくなる



ソーダゼリー



《 材料 4人分 》

- ・ 寒天粉 2.3g
- ・ 水 160ml
- ・ 上白糖 大さじ3強

- ・ サイダー 160ml
- ・ レモン果汁 小さじ1弱
- ・ パイン缶 120g
- ・ みかん缶 120g

《 作り方 》

- ① 粉末寒天を水に溶かす
- ② ①を火にかけ中火でよく溶かしてから上白糖を加え、煮溶かしてサイダーとレモン果汁を加える
- ③ 容器に入れて冷やし固める
- ④ 皿に盛るときにパイン缶、みかん缶を添える

8/3 (月)

保育園定番
手作りおやつです！

