

	幼児食		午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り		5, 6ヵ月～		
				7ヵ月～		
1 土	バリバリおそば トマトスープ(えのき入り)	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) トマト	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
3 月	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁	すいか チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗)	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) 春雨のすまし汁	チーズがゆ(米20・野菜) すいか
4 火	煮魚 胡瓜と人参のごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・薄力・バター) 胡瓜サラダ・みそ汁	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
5 水	レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) キャベツスープ	野菜がゆ(米20・野菜) オニオンスープ
6 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *チーズサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(片栗)	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・味噌・片栗) 胡瓜サラダ(酢・砂糖)	パンがゆ(ミルク) 野菜スープ
7 金	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	お好み焼き (薄力・野菜・卵・ケチャップ) 野菜スープ
8 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜トマト煮	卵うどん(麺・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつまい)
11 火	パンサンスウ 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 春雨のそぼろ煮 野菜スープ	チーズパンがゆ(野菜) 野菜スープ
12 水	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 すまし汁(若布)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
13 木	ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 具沢山スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
14 金	豚肉と切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(トマト)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物 みそ汁(野菜)	チーズがゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
15 土	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) 野菜サラダ	牛乳がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
17 月	ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳 *カルビス寒天 (ぶどう味)	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) すまし汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)
18 火	魚の南蛮漬け トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜)	全がゆ(米20) 魚の野菜あんかけ すまし汁(野菜)	お好み焼き (薄力・野菜・卵・ケチャップ) 野菜スープ
19 水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットドック	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・味噌・片栗) 胡瓜サラダ(酢・砂糖)	パンがゆ(ミルク) 野菜スープ
20 木	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁	すいか チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗)	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) 春雨のすまし汁	チーズがゆ(米20・野菜) すいか
21 金	煮魚 胡瓜と人参のごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚・薄力・バター) 胡瓜サラダ・みそ汁	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
22 土	冷めん バナナ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜トマト煮	卵うどん(麺・野菜) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スティック (人参・さつまい)
24 月	牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク	野菜あんかけごはん (米10・野菜・片栗)	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) そうめん汁	マカロニの黄粉あえ すまし汁(野菜)
誕生 25 火	三色まぜごはん・鶏のから揚げ 胡瓜の酢の物・ぶどう 麩のすまし汁	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ミルク	野菜あんかけごはん (米10・野菜・片栗) ぶどう	あんかけごはん(野菜・ミンチ) 胡瓜サラダ・すまし汁 ぶどう	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
26 水	スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(豆腐・野菜) 野菜サラダ	牛乳がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
27 木	鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 吉野煮(野菜・片栗)	全がゆ(米20) キャベツのそぼろ煮 すまし汁(若布)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
28 金	ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 *のリジャおにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 具沢山スープ	ミネストローネスープ (スパゲッティ・ミンチ・野菜・ケチャップ) 野菜サラダ	じゃこおにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
29 土	バリバリおそば トマトスープ(えのき入り)	牛乳 ビスケット	ミルク	煮込みうどん(麺・野菜)	煮込みうどん(麺・ミンチ・野菜) トマト	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
31 月	ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳 *キャラットゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ 野菜スープ	全がゆ(米20) 吉野煮(野菜・ミンチ・片栗) すまし汁(野菜)	卵がゆ(米20・野菜) すまし汁(野菜)

本格的な暑さがやってきました。暑くなると体がだるくなったり、食欲不振になったりしてアイスやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。



暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 8月31日は野菜の日！

1日に取りたい野菜の量は成人が350g、子どもでは240gです。ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をしっかり摂ることができ、生活習慣病やがんを予防する効果が高いといわれていますが、目標量を達成できていないのが現状です。また、夏は野菜摂取量が低くなるというデータも。暑い夏こそ野菜をしっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

みどり園での野菜エピソードを紹介します。



ぴかぴか組さんに大人気 なすの味噌田楽

ナスが苦手という子どもが多い中、今年度はきらきら・ぴかぴか組がナスの栽培に挑戦中!!採れたてのナスを味わって、大好きになった子どももみられました。特に、ぴかぴか組が栽培している「丸ナス」。形の特徴を活かしたなすの味噌田楽は大好評でした。

作り方 ①ナスはヘタを落とし、縦に3本皮をむく。

②真ん中に十字の切り込みを入れ(火を通しやすくするため)、素揚げ又はオーブンで焼く。

③赤味噌、砂糖、みりんを同量ずつ鍋に入れ、トロっとするまで練る。

④お皿にナスを立ててのせ、味噌をかけて、ヘタを飾る。

「やさいのおなか」きうち かつ 作・絵

いろいろな種類の野菜が出てくる絵本です。モノクロで描かれた「やさいのおなか」から、子ども達の想像が膨らみます。野菜の新たな発見があったり、野菜に親しみを持てたり、どの年齢の子どもでも楽しめる絵本です。にこにこ組の子ども達にこの絵本を読むと、「おばけかな」「おいしそうだね」「やさいだいすき」と子ども達からの楽しい声を聞かれました。給食の中に入っている野菜にも興味津々。昨日まで苦手感じていた野菜も「おいしいね」と笑顔で食べる可愛い姿がみられました。



### レバーとピーナッツの野菜炒め

〈材料〉

鶏レバー	150g
人参	1/2本
玉葱	1/2個
じゃが芋	2個
ピーマン	2個
油	適量
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ3
ピーナッツ	大さじ3



〈作り方〉

① 下処理したレバーを一口大に切り、多めの油で炒める。

② 千切りにした、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を加え炒める。

③ 野菜に火が通ったら、ピーマンを加え、ケチャップ、ウスターソースで調味する。

④ 仕上げに砕いたピーナッツをあえて完成。

野菜たっぷり!!ケチャップ味で子どもも食べやすくなっています。ピーナッツがたっぷり入ることで、レバーが苦手な方も食べやすいメニューです。是非お試しください。