

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
3	月	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉のバンバンジー焼き 切干大根のナムル オクラのスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
4	火	牛乳 さくっとあられ	赤魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	ごはん	キラキラゼリー ☆
5	水	牛乳 せんべい	豚肉のケチャップ炒め グリーンポテト オレンジ 豆腐のみそ汁	ごはん	豆乳アイス カルシウムせんべい
6	木	ヨーグルト	チンジャオロース ブロッコリーの昆布和え キャベツのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
7	金	牛乳 クラッカー	星のハンバーグ フレンチサラダ ミニトマト 天の川汁	ごはん	七夕ゼリー 星たべよ
8	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
10	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのゆかり和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 こめ棒くん
11	祝		山の日		
12	水	お茶 菓子	煮込みうどん ボイルウインナー チーズ 果物	ごはん	果汁 菓子
13	木	お茶 菓子	そうめん 肉団子 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
14	金	お茶 菓子	ハンバーグ ポテトサラダ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
15	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
17	月	牛乳 さくふわせんべい	さばの味噌煮 切干大根とほうれん草のごま和え ミニトマト ポテトスープ	ごはん	牛乳 せんべい
18	火	牛乳 おかき	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
19	水	牛乳 せんべい	枝豆とコーンのご飯 エビフライ ブロッコリー ーロゼリー 豆腐のスープ	枝豆とコーンのご飯	フローズンヨーグルト
20	木	牛乳 さくさくポーロ	鮭の塩焼き 納豆和え パナナ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
21	金	牛乳 カルテツウエハース	五目ラーメン ぎょうざ 塩きゅうり パイン缶	ごはん	牛乳 せんべい
22	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
24	月	牛乳 やわらかおかき	麻婆なす フライドポテト ミニトマト ワンタンスープ	ごはん	すいか
25	火	牛乳 こめ棒くん	五目焼きそば シューマイ オレンジ 旬の野菜スープ	ごはん	ソーダゼリー ☆
26	水	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉の五目カレー炒め こりこりきゅうり キャベツのスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
27	木	牛乳 野菜ビスケット	ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え そうめん汁	ごはん	ヨーグルト ソフト昆布
28	金	牛乳 パナナ	鶏肉の照り焼き パインサラダ チーズ なすのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
29	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
31	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー さわやか漬け チキンナゲット パイン缶	ごはん	野菜ゼリー

※都合により献立を変更することがあります。

☆印は手作りおやつです。

蒸し暑い日が続くと、だんだん子どもたちの食欲は低下気味になります。冷たくてさっぱりと食べられるものが美味しく感じる季節ですが、冷たいものはかり食べていると夏バテや食欲低下の原因に。暑い季節だからこそ、バランスのよい食事と水分補給をしっかりと、元気に夏を乗り切りましょう。



8月31日は「野菜の日」



野菜を美味しく食べるために



夏は夏野菜が旬を迎える季節です。夏野菜は、きゅうりやトマト、なす、とうもろこし、ピーマン、オクラ等色鮮やかな野菜が多いです。また、夏野菜には水分が豊富に含まれているため、汗をかいた体に水分を補ってくれ、夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。特に、トマトやなす、きゅうりは水分が多く、90%以上水分が含まれています。また、夏野菜には紫外線から肌を守ってくれるビタミンも豊富です。

子どもの1日の野菜摂取目標量は…
1～2歳 180g 3～5歳 240g 6～7歳 270g
8歳以上 350gです。

夏野菜に多く含まれているビタミン（脂溶性ビタミン）は、油と一緒に調理をすることで体の中への吸収率が上がります。また、炒めることで生野菜で食べるよりも量が減り、量をたくさん食べる事ができます。

- ① 苦みや辛みのある野菜は、炒めたり、茹でたり、油で素揚げしたりすることで特有の苦みを減らし、甘みが出て食べやすくなります。
- ② 好きな味付け（カレー味やケチャップ味、コンソメ味など）にして食べやすくしてあげましょう。
- ③ 「見る」「触れる」を通して野菜への抵抗感を減らしてあげましょう。スーパーへ行き、並んでいる野菜を一緒に見て、話題にし、子供の興味関心を引き立ててあげましょう。
- ④ ちぎって皿に盛る、野菜を切る、野菜を食卓へ運ぶ等のお手伝いを通して野菜に触れ、身近に感じてもらうことで野菜への抵抗感を減らしていきましょう。