

7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g			献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【夏野菜のドライカレー】 五分つき米 65.00 豚ひき肉 25.00 なす 30.00 かぼちゃ 40.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 トマト 10.00 レーズン 3.00 とうもろこし缶詰(体別) 2.00 とんかつソース 0.30 ウスターソース 0.30 ★無塩バター 0.80 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 食塩 0.10 カレー粉 0.30 油 2.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●副【ゴーヤチャンプルー】 木綿豆腐 30.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ★たまご 10.00 キャベツ 25.00 もやし 15.00 にんじん 8.00 ゴーヤ 5.00 スープの素 0.60 油 1.60 食塩 0.02		●主【冷やしうどん】 ★干しうどん 100.00 油揚げ 10.00 きゅうり 6.00 にんじん 6.00 わかめ 1.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 3.50 酒 1.00 本みりん 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 170.00	
●副【鶏肉の甘酢煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 なす 35.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 ピーマン 5.00 スープの素 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40 酢 1.50 酒 0.40 かたくり粉 1.00 油 1.50 水 0.00		●副【鯛の生姜煮】 鯛 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 酒 0.80 本みりん 0.80 水 0.00		●副【ニラと卵の炒め物】 ★たまご 12.00 もやし 25.00 にんじん 8.00 にら 8.00 スープの素 0.80 食塩 0.02 油 2.00		●副【南瓜の黒ごまサラダ】 かぼちゃ 45.00 きゅうり 8.00 ★プロセスチーズ 5.00 ★黒ごま 3.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.06 油 1.00		●副【南島の煮物】 かぼちゃ 70.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00		●副【副】 山の日 (休園)	
●副【オクラの和え物】 オクラ 15.00 きゅうり 8.00 モロヘイヤ 8.00 とうもろこし缶詰(体別) 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.90		●副【なめこ豆腐の味噌汁】 絹ごし豆腐 20.00 なめこ 8.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 1.00		●副【ポテトスープ】 じゃがいも 25.00 玉葱 20.00 パセリ(乾) 0.03 鶏がら 0.00 食塩 0.10 スープの素 0.80 ブイヨン 0.06 水 140.00					
●副【冬瓜のごまスープ】 とうがん 25.00 わかめ 2.00 ねぎ 3.00 ★ごま 3.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00											
●PM【お好み焼き】 ★薄力粉 15.00 キャベツ 20.00 豚ひき肉 10.00 ねぎ 3.00 ★たまご 12.00 ★さくらえび(凍干し) 0.60 ながいも 0.80 花かつお 0.00 トマトケチャップ 3.80 ウスターソース 0.40 とんかつソース 0.40 食塩 0.20 水 15.00		●PM【ピザトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 玉葱 4.00 ピーマン 3.00 トマトケチャップ 6.00 ブイヨン 0.30 三温糖 0.50 ★ミックスチーズ 12.00		●PM【果物】 すいか 120.00		●PM【黒糖牛乳くずもち】 黒砂糖 5.00 黒砂糖 1.00 三温糖 1.00 ★牛乳 50.00 水 10.00 かたくり粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.01		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	
●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00					
●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00											
エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.6 g		エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.0 g		エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.2 g		エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2 g				エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.0 g	
脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g		脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g		脂質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g		脂質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g				脂質 8.7 g 食塩相当量 1.7 g	

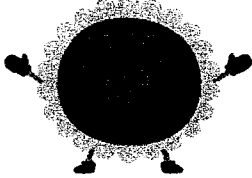
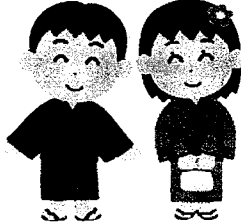
水は使わずに
野菜のおいしい水分で
じっくり炒め煮をして
作る保育園特製
ドライカレーです!





山の日
(休園)



(★印はアレルギー除去対象食品です)

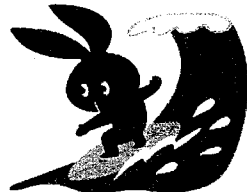
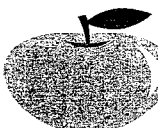

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
			献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g
	<p>14日(月)～16日(水) 夏の協力日</p> <p>お弁当の日 おやつ:お菓子・お茶</p>		<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【鯖のチーズ焼き】</p> <p>さば 50.00</p> <p>食塩 0.01</p> <p>★ミックスチーズ 10.00</p> <p>パセリ(乾) 0.04</p> <p>油 0.80</p> <p>●副【ラクトゥイユ】</p> <p>なす 30.00</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>トマト 15.00</p> <p>ピーマン 3.00</p> <p>ズッキーニ 4.00</p> <p>パジル 0.02</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>ブイヨン 0.05</p> <p>オリーブ油 1.80</p> <p>●副【春雨のスープ】</p> <p>春雨 5.00</p> <p>レタス 10.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>スープの素 0.80</p> <p>水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【南瓜のそぼろあんかけ】</p> <p>かぼちゃ 45.00</p> <p>鶏若鶏肉ひき肉 20.00</p> <p>玉葱 20.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>みつば 3.00</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.10</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>かたくり粉 1.30</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【もやしの土佐和え】</p> <p>もやし 30.00</p> <p>キャベツ 20.00</p> <p>きゅうり 8.00</p> <p>パプリカ 5.00</p> <p>花かつお 0.80</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【オクラの味噌汁】</p> <p>オクラ 8.00</p> <p>油揚げ 5.00</p> <p>こんにゃく 4.00</p> <p>味噌 3.80</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p>	<p>●主【麻婆茄子丼】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚ひき肉 20.00</p> <p>なす 40.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>にら 4.00</p> <p>赤味噌 1.00</p> <p>スープの素 0.20</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>かたくり粉 1.50</p> <p>油 1.30</p> <p>水 83.00</p> <p>●副【もずくのすまし】</p> <p>もずく(塩蔵、塩抜き) 8.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>食塩 0.10</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p>
			<p>●PM【ココア蒸しパン】</p> <p>★薄力粉 17.00</p> <p>ベーキングパウダー 0.40</p> <p>ビュアココア 0.40</p> <p>★たまご 5.00</p> <p>三温糖 3.00</p> <p>油 2.00</p> <p>★牛乳 12.00</p> <p>●PM【梅ジュース】</p> <p>梅ジュース 100.00</p>	<p>●PM【コーンおにぎり】</p> <p>五分つき米 35.00</p> <p>とうもろこし 5.00</p> <p>しょうが 0.80</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>本みりん 0.50</p> <p>酒 0.50</p> <p>水 42.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ふのきな粉おえ】</p> <p>★焼きふ 10.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 1.20</p> <p>★無塩バター 2.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>
			エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 0.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉の甘酢煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 なす 35.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 ピーマン 5.00 スープの素 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40 酢 1.50 酒 0.40 かたくり粉 1.00 油 1.50 水 0.00 ●副【オクラの和え物】 オクラ 15.00 きゅうり 8.00 モロヘイヤ 8.00 とうもろこし缶詰(休-別) 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.90 ●副【冬瓜のごまスープ】 とうがん 25.00 わかめ 2.00 ねぎ 3.00 ★ごま 3.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00 ●PM【お好み焼き】 ★薄力粉 15.00 キャベツ 20.00 豚ひき肉 10.00 ねぎ 3.00 ★たまご 12.00 ★ざくらえび(素干し) 0.60 ながいも 0.80 花かつお 0.00 トマトケチャップ 3.80 ウスターソース 0.40 とんかつソース 0.40 食塩 0.20 水 15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鯛の生姜煮】 鯛 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 酒 0.80 本みりん 0.80 水 0.00 ●副【ニラと卵の炒め物】 ★たまご 12.00 もやし 25.00 にんじん 8.00 にら 8.00 スープの素 0.80 食塩 0.02 油 2.00 ●副【なめこ豆腐の味噌汁】 絹ごし豆腐 20.00 なめこ 8.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【ピザトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 玉葱 4.00 ピーマン 3.00 トマトケチャップ 6.00 パイオン 0.30 三温糖 0.50 ★ミックステーズ 12.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【夏野菜のドライカレー】 五分つき米 65.00 豚ひき肉 25.00 なす 30.00 かぼちゃ 40.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 トマト 10.00 レーズン 3.00 とうもろこし缶詰(休-別) 2.00 とんかつソース 0.30 ウスターソース 0.30 ★無塩バター 0.80 パイオン 0.20 スープの素 0.50 食塩 0.10 カレー粉 0.30 油 2.00 ●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 1.00 	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【ゴーヤチャンプルー】 木綿豆腐 30.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ★たまご 10.00 キャベツ 25.00 もやし 15.00 にんじん 8.00 ゴーヤ 5.00 スープの素 0.60 油 1.60 食塩 0.02 ●副【南瓜の黒ごまサラダ】 かぼちゃ 45.00 きゅうり 8.00 ★プロセスチーズ 5.00 ★黒ごま 3.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.06 油 1.00 ●副【ポテトスープ】 じゃがいも 25.00 玉葱 20.00 パセリ(乾) 0.03 鶏がら 0.00 食塩 0.10 スープの素 0.80 パイオン 0.06 水 140.00 ●PM【黒糖牛乳くずもち】 黒砂糖 5.00 三温糖 1.00 ★牛乳 50.00 水 10.00 かたくり粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.01 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【梅ごはん】 五分つき米 50.00 梅干し 4.00 水 60.00 ●副【油揚げの肉詰め】 豚ひき肉 25.00 油揚げ 8.00 玉葱 12.00 にんじん 7.00 ★パン粉(乾燥) 1.50 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ●副【納豆和え】 こまつな 45.00 ながいも 10.00 ちりめんじゃこ 2.00 挽きわり納豆 2.00 もみり 0.40 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【キャベツのすまし】 キャベツ 15.00 えのきたけ 5.00 うすくちしょうゆ 3.00 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 ブルーベリー 5.00 ●PM【お菓子】 ★牛乳 120.00 	●主【冷やしうどん】 ★干しうどん 100.00 油揚げ 10.00 きゅうり 6.00 にんじん 6.00 わかめ 1.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 3.50 酒 1.00 本みりん 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 170.00 ●副【南瓜の煮物】 かぼちゃ 70.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00
エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 311 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.7 g

沖縄の郷土料理
「チャンプルー」とは沖縄
の方言で「ちまぜ」
という意味で色々な
食材を炒めた料理
をいいます。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00
●副【鯔の蒲焼き】 あじ ★薄力粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒 油	50.00 0.70 1.00 0.50 0.30 0.80 0.80 0.80	●副【厚揚げの柳川風】 厚揚げ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★たまご ささがきごぼう 玉葱 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	30.00 20.00 10.00 5.00 15.00 1.00 1.80 0.80 0.80 0.00	●副【タンドリーチキン】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) しょうが ★ヨーグルト(全脂無糖) トマトケチャップ 食塩 カレー粉 オリーブ油	70.00 0.40 10.00 3.00 0.06 0.10 1.00	●副【鯖のチーズ焼き】 さば 食塩 ★ミックスチーズ パセリ(乾) 油	50.00 0.01 10.00 0.04 0.80
●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも こんにゃく にんじん 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	70.00 10.00 8.00 5.00 0.80 1.00 0.80 0.80	●副【わかめの酢の物】 カットわかめ キャベツ 水菜 しめじ 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ★ごま油	2.00 50.00 10.00 8.00 0.30 0.80 1.00 0.40	●副【キャベツのサラダ】 キャベツ こまつな パプリカ 三温糖 酢 食塩 油	40.00 15.00 5.00 0.30 1.50 0.10 1.00	●副【ラタトゥイユ】 なす じゃがいも 玉葱 トマト ピーマン ズッキーニ バジル 三温糖 うすくちしょうゆ ブイヨン オリーブ油	30.00 20.00 15.00 15.00 3.00 4.00 0.02 0.20 1.00 0.05 1.80
●副【胡瓜の味噌汁】 きゅうり 玉葱 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 15.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【茄子の味噌汁】 なす にら 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 5.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【ミルクミネストロネスープ】 ベーコン トマト 大豆(国産、乾) ズッキーニ 玉葱 にんじん 三度豆 鶏がら ★牛乳 ブイヨン スープの素 食塩 ★粉チーズ 水	2.00 15.00 2.00 8.00 10.00 8.00 6.00 0.00 25.00 0.06 0.80 0.10 0.60 140.00	●副【春雨のスープ】 春雨 レタス 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	5.00 10.00 0.00 0.50 0.80 140.00
●PM【南瓜とツナの小判焼き】 かぼちゃ ツナ 食塩 ★薄力粉	70.00 8.00 0.02 5.00	●PM【冷やし胡瓜】 きゅうり にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 三温糖 酢 削り節 こんぶ	30.00 10.00 0.02 1.10 2.00 1.30 1.00 0.00	●PM【果物】 日本なし	75.00	●PM【ココア蒸しパン】 ★薄力粉 ベーキングパウダー ビュアココア ★たまご 三温糖 油 ★牛乳	17.00 0.40 0.40 5.00 3.00 2.00 12.00
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 食べる煮干	4.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【ココアクッキー】 ★薄力粉 三温糖 ★有塩バター ビュアココア ★牛乳	23.00 8.00 8.00 0.50 3.50
		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00			●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
							
							
エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.9 g				
脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g	脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	脂 質 20.0 g 食塩相当量 0.9 g	脂 質 29.5 g 食塩相当量 1.5 g				

31日はセレクトおやつです。
幼児は上記のどちらか
好きな方を選びます。

(★印はアレルギー除去対象食品です)



8月 離乳食献立表

西京極保育園

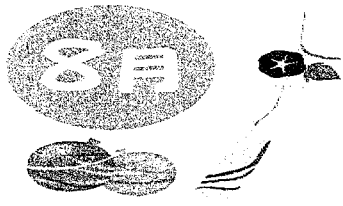
	月 28	火 1 29	水 2 30	木 3 17 31	金 4 18	土 5 19
中期食 7~8ヶ月頃	鯛の煮付け 三度豆の煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 玉葱の煮物 胡瓜の味噌汁	ささみの煮物 小松菜の煮物 三度豆の煮物 トマトのスープ	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 レタスのスープ	豆腐の煮付け キャベツの煮物 南瓜の煮物 オクラの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 ねぎのすまし
後期食 9~11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 三度豆 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 茄子 三温糖 醤油 玉葱の煮物 胡瓜の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 ズッキーニ 三温糖 醤油 三度豆の煮物 トマトのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 トマト 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 レタスのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 オクラの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 ねぎのすまし
おやつ	南瓜の煮物	人参の甘煮	煮りんご	蒸しパン	おじや	ふの甘煮

	月 7 21	火 8 22	水 9 23	木 10 24	金 25	土 12 26
中期食 7~8ヶ月頃	ささみの煮物 玉葱の煮物 冬瓜の煮物 モロヘイヤのスープ	鯛の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 もやしの味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 南瓜の煮物 人参のすまし	豆腐の煮付け キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のスープ	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし	煮込みうどん うどん 人参 わかめ 南瓜の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 オクラ 三温糖 醤油 冬瓜の煮物 モロヘイヤのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 茄子 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 人参のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 南瓜 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのすまし	煮込みうどん うどん 人参 わかめ 醤油 南瓜のコロコロ煮
おやつ	キャベツ焼き	手作りパン	煮りんご	くずもち	くずもち	ういろう

※5~8ヶ月頃=つぶし粥~全粥、9~11ヶ月頃=全粥~軟飯に移行していきます。

※14日(月)・15日(火)・16日(水)の夏の協力日は、お弁当の日になります。おやつはお菓子になります。





きゅうしょくだより

2023.8.1

強い日差しが照りつける毎日が続きますが、子ども達は水遊びなど夏ならではの体験を楽しんでいます。この時期は熱中症などが心配ですが、水分をこまめにとり、適切な食事と十分な睡眠をとるようにして元気に過ごしましょう!!

8月31日は野菜の日

保育園でも今が旬の夏野菜を中心に色々な食材を取り入れた給食を作っています。日々の保育でも見たり、触れたり様々な経験を通して私達の身体をつくるのに大切な“食”について知る機会がいっぱいあります。

野菜を知ろう

子ども達は「やさいさん」や「おやおや、おやさい」「やさいのおなか」などたくさんの絵本が大好きです! 絵本に出てきた野菜が給食に出てくると、親しみを感いて「とまとやなあ...」など、会話をしている姿があります。

夏野菜を育てよう

今年は!! かせ組「ミニトマト」
にじ組「胡瓜」と「とうもろこし」
ほし組「オクラ」と「南瓜」
そら組「ミニトマト」と「すいか」
と色々な野菜を育てています。だんだん成長していく様子を見て、子ども達の興味と心が育っています♡

見てみよう! 触れてみよう!

大人が抱かえないと持つことができないほどの大きな大きな冬瓜(1つが6kg以上もあるんです!!)や、長さが1メートル以上あるずいき(里芋の葉柄)をお部屋に持って行くと、「なになにに〜?」と目を大きく見開いて「これはなになん?」と質問攻めです。給食は量が多いので、大きな冬瓜もつところでは足りません! 普段、あまり見ることができない食材を見るのも楽しいですね!

クッキング、お手伝い大好き

包丁で野菜を切ったり、炒めたりすることも大好きですが、皮をむいたり、種を取ったりちぎったり、調理器具を使わない下ごしらえも大好きです。苦手の野菜でも「自分で皮をむいたから...」苦手の料理でも「自分で作ったから...」と少しでも食べてみようとする姿がみられます。

今月の給食で夏野菜をおいしく食べよう

- 夏野菜のドライカレー: 茄子やトマト、南瓜などの夏野菜がたっぷり入っていますが、子ども達が大好きなカレー味で柔らかく煮込んであるので「はんと混ぜてバクバク食べています。」
- ゴーヤチャンプルー: ゴーヤは細かめに切り、塩もみした後に水にさらしてからよく炒めています。そこまで「にがみ」を気にしていない様子でよく食べています。

子どもの姿

6月の土曜日に幼児のひまわりさんと一緒にその日の給食の焼きそばを作りました。お肉、切った野菜、麺をホットプレートで炒めてそしてソースをからめてとってもおいしくできあがりました。お部屋にソースのいい香りが漂って「はやくたべよ〜と。」とみんな食事の用意をサッと済ませ食べていました。「おかわり4かいした。」「たべものでやきそばがいちばんすき!」と楽しみながらいっぱい食べました!!

台風などによる献立変更について

台風の接近に伴い、京都府南部に暴風警報や洪水浸水想定区域における高齢者等避難が発令された場合、やむを得ず給食を中止して降園準備をする緊急の対応が必要になることがあります。休園になった場合、食材を廃棄することのないように備蓄食品(乾物や缶詰など)を使用することがありますので、どうぞご理解よろしくお願ひ致します。※このような変更の時はアレルギーを含む食材は使用しません。