

8月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		魚のチーズ風味フライ、春雨の酢の物、きのこ汁	ごぼうの唐揚げ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
3	火		牛肉とピーマンの炒め物、三色野菜和え、清し汁、果実	オレンジ二層ゼリー	牛乳・果実	ご飯
4	水	英語	魚の南蛮漬け、ごま和え、カレースープ、果実	フレンチトースト、牛乳	野菜ジュース、クラッ	ご飯
5	木	お点前	ゴーヤーチャンプル、酢の物、みそ汁	チョコチップスコーン、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯
6	金		チキンカツ、かみかみサラダ、かき玉汁、果実	肉まん、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
7	土		マーボー丼、胡瓜のたたき、果実	お菓子・牛乳	豆乳・クラッカー	ご飯
8	日					
9	月					
10	火		ハヤシライス、かぼちゃサラダ、果実	果肉入りりんごゼリー	豆乳 パン	ご飯
11	水		魚のみそ焼き、ナムル、豆腐とえのきの清し汁	きなこのマフィン、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
12	木	お点前	鶏の照り焼き、海藻サラダ、みそ汁	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
13	金	特別保育				
14	土	特別保育				
15	日					
16	月		ひじき炒め、スパゲティーサラダ、清し汁、果実	きな粉マカロニ、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
17	火	太陽スポーツ	魚のおろし煮、ナムル、そうめん汁	フルーツヨーグルト	豆乳・果物	ご飯
18	水	わくわくランチ 英語	ピラフ、手作りチキンナゲット、春雨の酢の物、コーンスープ、果実	グリーンケーキ、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯
19	木	お点前	いり豆腐、ゆかり和え、みそ汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
20	金		飛竜頭、ドレッシングサラダ、清し汁、トマト	やわらか黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳 パン	ご飯
21	土		ぶっかけそうめん、厚揚げの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー	そうめん
22	日					
23	月		ビビンバ丼、海藻サラダ、果実	梅が枝餅、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
24	火		魚の煮付け、三色野菜和え、豚汁、果実	シュガートースト、牛乳	バナナヨーグルト	ご飯
25	水	わくわくおやつ	鶏の香味焼き、中華風サラダ、清し汁、果実	アイスパフェ	豆乳 ふかし芋	ご飯
26	木	お点前	魚の竜田揚げ、三色なます、みそ汁	焼きおにぎり、お茶	チーズキャッチ、クラッ	ご飯
27	金		ハンバーグ、トマトサラダ、オニオンスープ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
28	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	ジャムサンド、牛乳	豆乳・クラッカー	中華麺
29	日					
30	月	おばけパーティ	タコライス、かみかみサラダ、果実	冷やしぜんざい、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
31	火		鶏肉のすっぱ煮、もやしの胡麻和え、しらすのスープ	ピーチケーキ、ミルク	牛乳・果実	ご飯

食育だより

令和3年8月



7月のパティシエさん

ひまわり組のパティシエさん
みかん缶詰めの缶切りとバナナのカットに挑戦!!

こうして、前に押しして...
次は、ひいて...



バナナを
トントン
トントン



むずかしいな...



もも組さんとひまわり組さんで配膳のお手伝い



バナナ
どーぞ

りんご
ください

はい
どーぞ!

つぎは、りんご
ほしいな♪



お手伝いしてくれて
ありがとう♪

トウモロコシの皮むき ひまわりさんがお手伝い



おもたいね

ヒゲとおなじだけ
みがついてるげなよ



かわがついてる
とうもろこしみたの
はじめてかも!



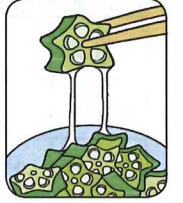
2021/07/02

オクラのネバネバで 腸活しよう!

オクラのネバネバの成分の正体は、
ペクチン等の食物繊維です。

食物繊維は、腸内を掃除して、
有害物質を外に出してくれる働きが
あります。

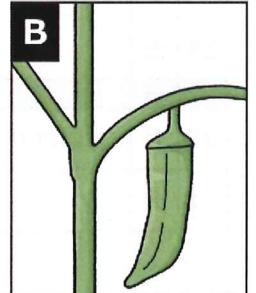
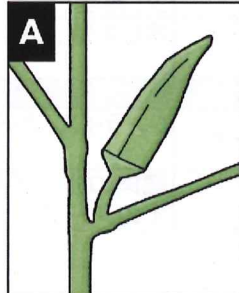
この時期に出回る
夏野菜のひとつです。
いろいろな料理に
使いましょう。



クイズ

なり方どっち?

オクラ



正解はAです。オクラは、花が咲いた後、
数日で上に向かって果実が大きくなります。