

# 幼児食献立表

2019年 8月

墨田区あおやぎ保育園

日 曜	昼食		おやつ	体			延長
				赤	黄	緑	
			体をつくる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 木	わかめごはん ケチャップ照り焼き 冬瓜の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 ハニートースト	かれない バター 牛乳	ごはん 食パン 小麦粉	とうがん かぼちゃ にんじん しめじ ほうれんそう えのき いんげん わかめ	牛乳 茶飯おにぎり
2 金	夏野菜カレー ツナ和え	すまし汁 くだもの	牛乳 チーズマフィン	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも	とうがん もやし にんじん たまねぎ きゅうり なす トマト ズッキーニ ちんげん菜 えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
3 土	鶏南蛮うどん じゃがいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 のり佃煮おにぎり	鶏肉 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう しめじ ねぎ	牛乳 青のりおにぎり
5 月	豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮	みそ汁 くだもの	牛乳 ミルクケーキ	豆腐 豚肉 牛乳	ごはん 小麦粉	たまねぎ なす ズッキーニ もやし にんじん ごぼう キャベツ トマト しいたけ にんにく	牛乳 ゆかりおにぎり
6 火	ごはん 魚のみそ焼き じゃがいものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 ツナマヨおにぎり	かれない ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも	とうがん にんじん たまねぎ オクラ ピーマン えのき ほうれんそう	牛乳 みそおにぎり
7 水	ごはん チンジャオロース かぶの浅漬け	みそ汁 くだもの	牛乳 ココアトースト	豚肉 バター 牛乳	ごはん 食パン	かぶ もやし なす にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン モロヘイヤ にんにく しょうが	牛乳 おかかおにぎり
8 木	ごはん ポイル焼き キャベツソテー	牛乳 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	かれない バター 牛乳	ごはん じゃがいも	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん 黄ピーマン ちんげん菜 エリンギ えのき には	牛乳 茶飯おにぎり
9 金	ごはん ローストチキン ひじきの胡麻和え	みそ汁 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	かれない バター 牛乳	ごはん	だいこん かぶ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
10 土	カレーうどん かぼちゃの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ふりかけおにぎり	豚肉 牛乳	ごはん うどん	かぼちゃ にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ こまつな	牛乳 青のりおにぎり
13 火	ごはん 魚のパン粉焼き 白菜ソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 みそラーメン	かれない 豚肉 牛乳	ごはん うどん	なす はくさい キャベツ たまねぎ もやし コーン アスパラ にんじん エリンギ しめじ こまつな には にんにく	牛乳 おかかおにぎり
14 水	ごはん がんもどき 春雨サラダ	みそ汁 くだもの	牛乳 ピラフおにぎり	豆腐 鶏肉 牛乳	ごはん じゃがいも はるさめ	きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ	牛乳 みそおにぎり
15 木	ごはん ケチャップ照り焼き 冬瓜の煮物	すまし汁 くだもの	牛乳 ハニートースト	かれない 牛乳	ごはん 食パン 小麦粉	とうがん かぼちゃ にんじん しめじ ほうれんそう えのき いんげん	牛乳 茶飯おにぎり
16 金	夏野菜カレー ツナ和え	すまし汁 くだもの	牛乳 チーズマフィン	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉	とうがん もやし にんじん たまねぎ きゅうり なす トマト ズッキーニ ちんげん菜 えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
17 土	鶏南蛮うどん じゃがいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 のり佃煮おにぎり	鶏肉 牛乳	ごはん うどん じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう しめじ ねぎ	牛乳 青のりおにぎり
19 月	豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮	みそ汁 くだもの	牛乳 ミルクケーキ	豆腐 豚肉 牛乳	ごはん 小麦粉	たまねぎ なす ズッキーニ もやし にんじん ごぼう キャベツ トマト しいたけ にんにく	牛乳 ゆかりおにぎり
20 火	ごはん 魚のみそ焼き じゃがいものソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 ツナマヨおにぎり	かれない バター 牛乳	ごはん じゃがいも	とうがん にんじん たまねぎ オクラ ピーマン えのき ほうれんそう	牛乳 みそおにぎり
21 水	ごはん チンジャオロース かぶの浅漬け	みそ汁 くだもの	牛乳 ココアトースト	豚肉 バター 牛乳	ごはん 食パン	かぶ もやし なす にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン モロヘイヤ にんにく しょうが	牛乳 おかかおにぎり
22 木	ごはん ポイル焼き キャベツソテー	牛乳 くだもの	牛乳 黒糖ケーキ	かれない バター 牛乳	ごはん じゃがいも	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん 黄ピーマン ちんげん菜 エリンギ えのき には	牛乳 茶飯おにぎり
23 金	ごはん ローストチキン ひじきの胡麻和え	みそ汁 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	鶏肉 牛乳	ごはん	だいこん かぶ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
24 土	カレーうどん かぼちゃの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 ふりかけおにぎり	豚肉 牛乳	ごはん うどん	かぼちゃ にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ こまつな	牛乳 青のりおにぎり
26 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根のうま煮	みそ汁 くだもの	牛乳 マーメイドケーキ	豚肉 バター 牛乳	ごはん 小麦粉	なす はくさい キャベツ たまねぎ もやし コーン アスパラ にんじん エリンギ しめじ こまつな には にんにく	牛乳 ゆかりおにぎり
27 火	ごはん 魚のパン粉焼き 白菜ソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 みそラーメン	かれない 豚肉 牛乳	ごはん うどん	きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ	牛乳 おかかおにぎり
28 水	ごはん がんもどき 春雨サラダ	みそ汁 くだもの	牛乳 ピラフおにぎり	豆腐 鶏肉 牛乳	ごはん じゃがいも はるさめ	とうがん かぼちゃ にんじん しめじ ほうれんそう えのき いんげん	牛乳 みそおにぎり
29 木	ごはん ケチャップ照り焼き 冬瓜の煮物	すまし汁 くだもの	牛乳 ハニートースト	かれない 牛乳	ごはん 食パン 小麦粉	とうがん かぼちゃ にんじん しめじ ほうれんそう えのき いんげん わかめ	牛乳 茶飯おにぎり
30 金	夏野菜カレー ツナ和え	すまし汁 くだもの	牛乳 チーズマフィン	豚肉 ツナ バター	ごはん じゃがいも 小麦粉	とうがん もやし にんじん たまねぎ きゅうり なす トマト ズッキーニ ちんげん菜 えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
31 土	鶏南蛮うどん じゃがいもの煮物	牛乳 くだもの	牛乳 のり佃煮おにぎり	鶏肉 牛乳	ごはん うどん	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう しめじ ねぎ	牛乳 青のりおにぎり

## ★塩分を上手にとろう★

今年も暑く汗も多くかく夏ですね！  
お友達の皆もプールや園庭、お部屋やホールで沢山遊ぶ姿を給食を作りながらみてとても嬉しく思います。  
夏は沢山汗をかくので塩分の補給も必要とご紹介させていただきました。  
しかし、味覚を養う上では摂りすぎにも注意したいですね。そこで今月は塩分を少し控えるような工夫をまとめてみました！

### 1)味の濃淡をつけましょう

おかず全体が濃いと塩味を感じづらくなります。濃い味に慣れてしまうと少しの塩味ではお箸が進まなく食事が苦痛に感じてしまうことも！

### 2) 香りをうまく使いましょう

子どものにおいを察知する力はとてもあります！磯の香り・カレーの香りなど様々な“香り”で食事を楽しみましょう！

### 3) 酸味を上手に使いましょう

ヨーグルト和えやレモンの酸味などを少し加えてたんぱく質の旨みを引き出しつつ変わった味も経験させることも有効です

1) 塩分の調味料は最後に！

