



献立名	献立材料名					
	10時おやつ	昼食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	からだの調子をよくする
1 土	牛乳	冷やし中華 冬瓜と鶏肉の煮物 パイン缶	牛乳 クラッカー	焼豚 卵 鶏肉 牛乳	中華麺	きゅうり もやし 冬瓜 ねぎ パイン缶
3 月	りんご	親子丼 ひじきサラダ かまぼこ	牛乳 黒ゴマクリームサン	鶏肉 卵 豆腐 かにかまぼこ 牛乳 生クリーム	食パン 米	玉ねぎ しいたけ ひじき きゅうり 人参
4 火	牛乳 ソーセージ	一口カツ(オーロラソース) ワカメとオクラのみそ汁 海藻サラダ パナナ	牛乳 昆布 クッキー	豚肉 卵 牛乳 豆腐 イカ エビ	米	わかめ オクラ 玉ねぎ ねぎ 海藻 ワカメ きゅうり キャベツ 人参 パナナ
5 水	ミルクココア	洋風肉じゃが キャベツのコールスロー プチトマト ぶどう	アイスマルク ココナッツサブ	ベーコン スキムミルク	じゃが芋 米(パン)	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 きゅうり トマト ぶどう
6 木	ヤクルト	鮭の塩焼き 卵スープ ほうれん草のごま和え 梅納豆 黄桃缶	牛乳 お好み焼き	鮭 卵 ちくわ 納豆 牛乳 チーズ ベーコン	薄力粉 米	人参 玉ねぎ ネギ キャベツ ほうれん草 梅 もも缶
7 金	野菜ジュース	誕生会 サンドイッチバイキング フライドポテト 牛乳 カップゼリー	アイスクリーム	卵 ハム チーズ 牛乳	食パン じゃが芋	きゅうり トマト レタス
8 土	牛乳	南瓜と竹輪の煮物 スクランブルエッグ トマト みかん缶	豆乳 ねじりん棒	ちくわ 鶏肉 卵 豆乳	米(パン)	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト みかん缶
10 月	お茶 せんべい	麻婆豆腐 マロニーの和風和え かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 ミルクパン	ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	マロニー 強力粉 米	玉ねぎ 筍 しいたけ 人参 ねぎ きゅうり ワカメ しそ かぼちゃ オレンジ
11 火	牛乳 パン	魚のみそ焼き そうめん汁 夏野菜の梅和え	ミルクココア パナナ	白身魚 かまぼこ ささみ スキムミルク	そうめん 米	人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり トマト 梅 パナナ
12 水	きな粉ミルク	鶏と野菜のレモン酢和え コンソメスープ レタス チーズキャッチ りんごジュース	牛乳 黒糖やきもち	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	じゃが芋 団子の粉 米(パン)	キャベツ 人参 玉ねぎ レタス 昆布
13 木	ぶどうジュース	筑前煮 豆腐サラダ のり納豆 トマト パイン缶	牛乳 スイートポテト	うずら卵 さつま揚げ 豆腐 焼豚 納豆 牛乳 生クリーム	こんにやく 里芋 さつま芋 米	筍 人参 椎茸 れんこん ごぼう いんげん きゅうり 黄ピーマン トマト パイン缶
14 金	牛乳 ビスケット	あじフライ 南瓜のみそ汁 人参サラダ サラダ菜	アイスマルク まがりせんべい	アジ 卵 油揚げ スキムミルク	米	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 人参 サラダ菜
15 土	牛乳	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ みかん缶	運動会準備	ベーコン ハム 牛乳	スパゲッティ じゃが芋 米(パン)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン エリンギ トマト缶 人参 きゅうり みかん缶
18 火	牛乳 せんべい	エビフライ パンプキンスープ 冷奴 プチトマト	カップヨーグルト	エビ 卵 生クリーム 豆腐 ヨーグルト	米	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ トマト
19 水	アイスマルク	チキンカレー 春雨サラダ レタス キウイ	牛乳 おはぎ	鶏肉 牛乳 かにかま 小豆	じゃが芋 春雨 もち米 米	玉ねぎ きゅうり 人参 レタス キウイ
20 木	ヤクルト	チーズちくわ 野菜うどん きゅうりとイカの酢の物	ミルクココア ココナッツサブ	ちくわ チーズ 卵 イカ スキムミルク	うどん 春雨 米	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ わかめ きゅうり
21 金	牛乳 クッキー	春雨と肉団子のスープ カラフル温野菜(ごまマヨソース) なし	お茶 みたらし団子	豚肉 卵	さつま芋 春雨 団子の粉 米(パン)	ブロッコリー カリフラワー 人参 ヤングコーン 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 しめじ
22 土	お弁当の日					
25 火	バナナ	ししゃもフライ ワカメスープ 千切り大根のナムル レタス	お茶 ミルクくずもち	ししゃも 白身魚 卵 かにかま 牛乳 きな粉	米 片栗粉	わかめ えのき 玉ねぎ みつば 切干大根 人参 レタス パナナ
26 水	オレンジジュース	ビーフン シーフードサラダ ソーセージ りんご	牛乳 パウンドケーキ	豚肉 はんぺん イカ エビ ちくわ ソーセージ 牛乳 卵	ビーフン 薄力粉 米(パン)	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ ワカメ きゅうり パイン缶
27 木	牛乳 ポーロ	ハヤシライス マカロニサラダ いりこ ヤクルト	アイスマルク えびせん	豚肉 ハム いりこ スキムミルク	マカロニ 米	玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ りんご
28 金	きな粉ミルク	魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 レタス ぶどう	牛乳 チーズトースト	白身魚 豆腐 牛乳 チーズ	食パン 米	ピーマン 人参 玉ねぎ ワカメ レタス ぶどう
29 土	牛乳	ジャージャー麺 オープンオムレツ	牛乳 お菓子	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	中華麺 じゃが芋 米(パン)	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン

お彼岸の食べ物「ぼたもち」と「おはぎ」。

これらはいったいどこが違うのでしょうか。  
「ぼたもち」と「おはぎ」はそれぞれ「牡丹餅」、「お萩」と漢字で書きます。  
これは春のお彼岸の頃には「牡丹」の花が咲き、秋のお彼岸の頃には「萩」の花が咲くことに由来しています。つまり、「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的には同じ食べ物ですが、食べる季節が違うため、呼びわけるようになったのです。あんに使われる「あずき」は古くから悪いものを追いはらう効果があるとされてきました。秋は収穫の季節です。この時期にあずきを使った食べ物を食べたり、ご先祖様に感謝することは、自然への感謝や祈りとも深く結びついているのです。

延期していた流しそうめんを黄組、桃組、赤組、青組で実施しました。普段とは違う環境での食事は食欲をそそったようで、友達と一緒に楽しみながら食べる姿が見られました。

青組、緑組では子供たちの前でミックスジュースを作りました。食材の形の変化に興味を持ち、真剣に見学していました。少し苦手な子も居ましたが、「おいしー!!」と喜ぶ声も聞くことができました。



飲み物(500ml)に含まれる糖分の量を角砂糖の数で表示

コーラ	16個分
カルピス	15個分
100%りんご	13個分
ポカリ	9個分
角砂糖	1個3.5g

まだまだ暑い日が続きますね。そんな時、つい飲んでしまうジュースや清涼飲料には多くの砂糖が含まれています。糖分を体内で処理するためには、ビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れたといって、甘いものを飲み過ぎるとかえって疲れを引き起こすことになりかねません。水分補給には麦茶などを飲んで残暑を乗りきりましょう

今月の食育

19日・おはぎ作り(黄)

21日・お月見団子作り(黄, 桃, 赤)

エプロン、三角巾の準備をよるしくお願いします。