



7月メニュー



2017年度 石川三育保育園 献立表

7月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
3	月	せんべい	きのこチャーハン、 あーさ汁、フルーツ	刻みのり 椎茸、えのき、まいたけ、しめじ、青ねぎ あーさ、豆腐、スイカ、人参、玉ねぎ、切り昆布	シナモンクッキー・豆乳
4	火	クッキー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、パイン	フルーツゼリー
5	水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	ヒラヤーチ
6	木	クラッカー	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	チョコクッキー・豆乳
7	金	ウエハース	お 弁 当	親子ぶどう狩り	パウムクーヘン
10	月	せんべい	冷やしソーメン サラダ、フルーツ	ソーメン、きゅうり、みかん リンケツツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	マシュマロクッキー・豆乳
11	火	クッキー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	ポップコーン
12	水	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
13	木	クラッカー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、プロッコリー、マッシュルーム、バナナ	チーズヒラヤーチ
14	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	ぼたぼた焼き
17	月	せんべい	海の日 休日	お 休 み	* * * * *
18	火	クッキー	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	ホットケーキ・豆乳
19	水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	スピン
20	木	クラッカー	アペックス酢豚風 中華スープ サラダ フルーツ	胚芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ ※アペックス もやし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、オレンジ	ゴマクッキー・豆乳
21	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
24	月	せんべい	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、オレンジ	豆乳プリン
25	火	せんべい	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ、フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが、フルーツ、みかん	お好み焼き
26	水	クッキー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、プロッコリー、マッシュルーム、バナナ	ハッシュポテト
27	木	ビスケット	ビーンズ サラダ 野菜スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	ヒラヤーチー
28	金	ウエハース	お 弁 当	* * * * *	プリッツ
31	月	せんべい	炊き込みご飯 フルーツ 冬瓜の味噌汁	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、オレンジ 冬瓜、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	芋天ぷら

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。