



8月メニュー



2023年度 石川三育保育園 献立表

8月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	火	ウエハース	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 リンケッツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	お好み焼き
2	水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	おにぎり
3	木	クッキー	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	ホットケーキ
4	金	ビスケット	麻婆豆腐 わかめスープ ナムル、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、もやし、にら ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	スマイルポテト
7	月	クラッカー	カレーうどん 野菜和え フルーツ	うどん、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれん草、 バーガー、ごま、カレー、ニンニク、たんかん	チョコクッキー
8	火	ウエハース	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	ワッフル
9	水	せんべい	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン ジャがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	塩せんべい
10	木	クッキー	三色ご飯 サラダ、 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、レタス、きゅうり わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、パイン	ラスク
11	金	ビスケット	* * * *	山の日	* * * *
14	月	クラッカー	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	ポテトフライ
15	火	ウエハース	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	バウムクーヘン
16	水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ホットケーキ
17	木	クッキー	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 ジャがいも 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
18	金	ビスケット	お弁当	毎月のお弁当の日	菓子パン
21	月	ビスケット	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	ハッシュドポテト
22	火	クラッカー	ビーンズ サラダ 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	菓子パン
23	水	せんべい	ジャムサンド バナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン ジャがいも 人参 玉葱 、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	チョコクッキー
24	木	クッキー	シチューオンライス サラダ、フルーツ	押し麦、もちきび、 金芽米 ジャがいも 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 チーズ	黒糖ポーポー
25	金	ビスケット	野菜チャンプルー、あーさ汁 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、あーさ レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	キャラメルポップコーン
28	月	クラッカー	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	野菜天ぷら
29	火	ウエハース	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	バナナケーキ
30	水	ビスケット	お弁当	自由登園日のため	菓子パン
31	木	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	チーズ焼き

食べられる量を、自分で盛りつけましょう

「自分の食べる量を計れる」ことは、長い人生を健康に過ごすための土台として、とても大切です。4歳頃からは、自分でごはんや汁物をよそうようにしてみましょ。自分でよそうのがうれしくて大盛りになってしまうこともあります。まずは、「食べられそうかな？」くらいの声かけで見守りましょ。実際に食べてみて、子どもが「多すぎた」と実感しているようであれば、今度からはどうすればよいのか、自分で考えられるように促しましょ。

