

令和
2年

こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	3 保育乳90 チーズ	4 保育乳90 レーズン	5 保育乳90 クッキー	6 保育乳90 クラッカー	7 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん キッチンとセロリのトマト煮 ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	麦ごはん 鮭の塩焼き にんじんしりしり ゆし豆腐 バナナ	麦ごはん マーボーへちま きゅうりスティック 小松菜のすまし汁 パイナップル	麦ごはん パパイヤイリチー わかさぎの甘がらめ 南瓜のみそ汁 キウイフルーツ	雑穀ごはん さばの葱ソース ソーメンチャンプルー アーサのすまし汁 りんご
午後	保育乳180 くずもち	保育乳180 チーズ蒸しパン	保育乳180 ミニドッグ	保育乳180 クラッカーサンド	保育乳180 ジャムロール
午前	10	11 保育乳90 レーズン	12 保育乳90 クッキー	13 保育乳90 クラッカー	14 保育乳90 せんべい
昼食	山の日	雑穀ごはん ホキのごまみそだれ ゴーヤーと白菜のサラダ 冬瓜のすまし汁 オレンジ	お弁当の日 	麦ごはん 豆腐のピザ焼き いんげんのごま和え あさりのすまし汁 キウイフルーツ	雑穀ごはん ゴーヤーチャンプルー オクラときゅうりの和え物 大根のみそ汁 りんご
午後		保育乳180 とうもろこし	保育乳180 たこやき風	保育乳180 オートミールスナック	保育乳180 ウインナーロール
午前	17 保育乳90 チーズ	18 保育乳90 レーズン	19 保育乳90 クッキー	20 保育乳90 クラッカー	21 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん もずく丼 キャベツの昆布和え 冬瓜のみそ汁 オレンジ	雑穀ごはん 牛肉とピーマン炒め ゴーヤーとツナのサラダ にら玉スープ バナナ	パエリア ウインナーチャップ コロコロサラダ コンソメスープ シークワサーゼリー	硬じゅーしー 沖縄そば モーウィのおかか和え すいか	雑穀ごはん さばの竜田揚げ 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁 オレンジ
午後	保育乳180 ごまトースト	保育乳180 ヒラヤーチー	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 もずく天ぷら	保育乳180 ツナマヨ蒸しパン
午前	24 保育乳90 チーズ	25 保育乳90 レーズン	26 保育乳90 クッキー	27 保育乳90 クラッカー	28 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え しめじのみそ汁 りんご	麦ごはん 里芋の煮物 キャベツのツナマヨ和え 小松菜のみそ汁 バナナ	冷やしうどん じゃがカマ揚げ バナナ	雑穀ごはん ふーチャンプルー オクラの梅肉和え 魚汁 キウイフルーツ	麦ごはん 夏野菜カレー えだ豆サラダ ゆで卵 りんご
午後	保育乳180 サターアングー	保育乳180 レーズンホットケーキ	保育乳180 青菜おにぎり	保育乳180 大学芋	保育乳180 ツイストパン
午前	31 保育乳90 チーズ	<p>自分たちで育てた野菜はおいしいです。</p> <p>ジリジリと日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからと言って、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養バランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけて、夏を楽しく乗り切りましょう!! また、園の畑でこども達が栽培したゴーヤーやピーマンが実をつけています、日々の給食に活用し、育てる事・食べる事を楽しめるように給食室からも応援しています!!</p>			
昼食	麦ごはん 酢豚 中華和え 春雨スープ りんご				
午後	保育乳180 黒ごまプリン				

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。



子ども達が畑で育てたゴーヤーのタネとワタ取りをしてゴーヤージュースにいただきました!! 予想以上の苦みだったのか表情は固まってしまいましたが、和え物や炒め物にすると頑張っ食べている様子です。ピーマンやリーフレタスも給食に登場しています。玄関の展示コーナーでも案内していますので、お家で野菜や給食のことを話題にしてみてくださいはいかがでしょうか?



ゴーヤージュース



スプーンを上手に使っています!!

タネを取りました。



うさぎ組のリーフレタス



食と健康のはなし

いいうんち、出ていますか?

うんちは健康のバロメーター。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べることで、腸の運動が活発になり、便秘が起こるようになります。朝は時間にゆとりをもって、トイレに座る習慣を身に付けましょう。

〈こんなうんちが理想的〉

色

形・大きさ

硬さ

黄色っぽい
茶色

バナナ状

粘土状

