

月	火	水	木	金	土
	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
	1 ひまわりライス ほうれん草ごま和え 冬瓜と豆腐のスープ 果物 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	2 ご飯 サケのムニエル ブロッコリー磯和え モロヘイヤスープ 果物 牛乳 ホットケーキ	3 しそ梅ご飯 いりどり そうめんうりの酢の物 えのきのみそ汁 果物 アイスクリーム	4 ご飯 茹で豚 煮豆 豆腐のすまし汁 果物 しそジュース 菓子	5 ご飯 なすとピーマンのみそ炒め ワカメスープ 果物 おやつ 
未満児 牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳・おやつ		
7 ミートスパゲティ コールスローサラダ ポテトスープ 果物 ゆかりおにぎり チーズ	8 ご飯 肉豆腐 切干大根甘酢和え ニラ玉のすまし汁 果物 牛乳 菓子	9 ご飯 シイラのフライ 小松菜の小魚和え みるくみそ汁 果物 牛乳 ピザ	10 ハヤシライス サワーキャベツ 果物 日本茶 盆だんご	11 山の日	12 ご飯 肉じゃが しめじのみそ汁 果物 おやつ
		牛乳	牛乳・果物	牛乳	
14 希望保育	15 希望保育	16 ご飯 さばの生姜煮 わかめの酢の物 すいとん汁 果物 牛乳寒(ブルーベリーソース)	17 ご飯 厚揚げと芋の煮物 小松菜のきつね和え たまねぎのみそ汁 果物 牛乳 麩のラスク	18 夏野菜カレー みかんサラダ uy6 果物 カルピス 菓子	19 二色むすび 豚汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
21 冷やしうどん ブロッコリーごま和え かぼちゃの含め煮 果物 牛乳 ゆでとうもろこし	22 麦ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のおかか和え エリンギスープ 果物 ヨーグルト	23 ご飯 あじの南蛮漬け 刻み昆布の煮物 ソーメン汁 果物 牛乳 おからかりんとう	24 誕生会 リクエスト献立 ホットドッグ・ポテト・果物 人参サラダ・コーンスープ プリン	25 とうもろこしご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え 麩のみそ汁 果物 牛乳 菓子	26 サケときゅうりのお寿司 具だくさん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・チーズ		
28 ちゃんぽん 小松菜のナムル 焼きししゃも 果物 五平もち	29 ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草コーン和え じゃがいものみそ汁 果物 牛乳 ごぼうのスタミナ揚げ	30 ご飯 さわら梅みそ焼き 切干大根含め煮 春雨スープ 果物 豆乳レーズンもち	31 ご飯 鶏肉のピカタ ドレッシングサラダ ごぼうのすまし汁 果物 牛乳 とうもろこしパン		

食事だより

8月21日
とうもろこし作りです

**鮮度がポイント
栄養豊富なとうもろこし**

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている。

栄養豊富な食材で、収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちるので購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープ、パンなど 一番おいしい時期に色々な調理法で楽しんでみてはいかがでしょうか♪

せんせい「これ保育園のじゃがいもだよ」
4さいじ「ほんとだーほいくえんの味がする〜」



じゃがいもほったよ♪



じゃがいももちクッキング



つぶして...丸めて・べったんこ♪



おやつでたべたよ



**水分補給は麦茶で！
血液サラサラの効果・若返り！**