



# 幼児食献立表



日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
		冷やしたぬきうどん 豆腐焼売 かぼちゃサラダ 牛乳プリン	米飯 サーモンのマリネ ウインナーとじゃが芋の炒め物 りんごヨーグルト みそ汁(キャベツ・庄内麩)	米飯 焼き鳥卵焼き添え ひじき炒り煮 レアチーズイチゴ みそ汁(かぶ・わかめ)	米飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え バナナ みそ汁(じゃが芋・大根葉)	米飯 肉団子のケチャップ炒め さつま芋の甘煮 フルーチェ ピーチ味 みそ汁(豆腐・ふのり)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
米飯 鱈のオーロラソースかけ 春雨の酢の物 野菜&果実 グレープ みそ汁(タマネギ・白玉麩)	ボークハヤシ スティック野菜 果物缶(黄桃・洋梨) もやしとわかめのスープ	米飯 鶏の味噌マヨ焼き ほうれん草しらす和え ジョア すまし汁(稲庭うどん・みずな)	米飯 おろしハンバーグ すき昆布 ぶどうゼリー みそ汁(オクラ・庄内麩)	米飯 中華煮 ブロッコリーサラダ 牧場の朝ヨーグルト 中華スープ(エリンギ・コーン)	米飯 かれいの野菜あんかけ マカロニサラダ プロセスチーズ(ディズニー) みそ汁(キャベツ・あおさ)	米飯 鶏つくね焼き かぼちゃの含め煮 オレンジゼリー みそ汁(豆腐・大根葉)
カステラ風蒸しケーキ	たいやき(カスタード)	バナナスティック	イチゴアイス	コーンポタージュせん/ビスコ	カットロール(メロン)	もものタルト
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
焼きそば ほうれん草サラダ フルーチェ りんご味 みそ汁(しいたけ・わかめ)	米飯 ロールキャベツ サラスパサラダ 野菜&果実 ピーチ トマトスープ	米飯 鯖の味噌煮 かぶのえびあんかけ ラ・フランスゼリー すまし汁(花麩・みずな)	米飯 チキンオープン焼き じゃが芋のコンソメ煮 タ張メロンゼリー みそ汁(高野豆腐・あおさ)	米飯 メンチカツ がんもの含め煮 牛乳プリン みそ汁(はくさい・庄内麩)	ぶっかけそうめん 餃子 人参じゃこ炒め ジョア	米飯 すき煮 もやしの胡麻しょうゆ和え 青りんごゼリー みそ汁(さつまいも・大根葉)
いちごクレープ	ソフトサラダ	かぼちゃのマフィン	カスタードワッフル	たいやき(あんこ)	ぽたぽた焼き	冷凍洋なし
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
米飯 鶏肉のトマト煮 洋風きんぴら 果物缶(フルーツミックス) コンソメスープ(オクラ・しいたけ)	米飯 麻婆豆腐 白菜と小松菜のおかか和え マスカットゼリー みそ汁(かぶ・ふのり)	米飯 赤魚みぞれ煮 キャベツのごま味噌和え 牧場の朝ヨーグルト みそ汁(なめこ・白玉麩)	米飯 豚肉の甘味噌焼き マリネ風サラダ レアチーズイチゴ すまし汁(稲庭うどん・大根葉)	米飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のバター煮 フルーツインゼリー みそ汁(キャベツ・わかめ)	米飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 フルーチェ みかん味 みそ汁(オクラ・エリンギ)	米飯 白身魚のピザ風焼き 春雨のサラダ バナナ コンソメスープ(じゃが芋・いんげん)
りんごタルト	アンパンマンせんべい/ヤクルト	ドームケーキ(カスタード)	バニラアイス	イチゴスティック	ピーチケーキ(手作り)	ヨーグルトクレープ
27日	28日	29日	30日	31日		
米飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草しらす和え フルーチェ イチゴ味 みそ汁(豆腐・あおさ)	パン(ロールパン) 夏野菜シチュー スティック野菜 プリン	米飯 鱈の野菜あん 炒り豆腐 ストロベリーゼリー みそ汁(さつまいも・白玉麩)	カレーライス バンバンジー風サラダ ジョア コンソメスープ(かぶ・みずな)	ツナとトマトの冷製パスタ スマイルポテト 枝豆サラダ ももゼリー エリンギとわかめのスープ		
スイートポテト	さけおにぎり	星たべよ/ビスコ	今川焼(こしあん)	ショートケーキ		

## 夏野菜で体の中から涼しく!

夏野菜は、☆水分が多く、体を冷やす働きがある ☆ビタミンが豊富! 体の調子を整え、夏バテを防ぐ☆彩り鮮やかで食卓を明るくしてくれます。

どんな夏野菜があるでしょうか。いくつか紹介します。

トマト...水分が多く、余分な熱を取ってくれる。疲労回復効果も。

きゅうり...水分が多く、体をひやしてくれる。余分な水分を出してくれる。

おくら...ねばねば成分が腸内環境を整えてくれる。

茄子...体の熱をとる。余分な水分を出してくれるのでむくみ防止になる。

ピーマン...美肌効果や血液サラサラ効果もある。

とうもろこし...エネルギー源となり、体の疲労回復効果がある。 など...



🍃 夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。🍃