

作って食べよう

子どもの興味に合わせて、お手伝いしてもらいましょう。お手伝いの後は「上手にできたね」「ありがとう」など自信につながるような声かけが大切です。幼児期から簡単なお手伝いを習慣化して、役割をもつことで自信につながります。

～お手伝いの種類～

- ・野菜の皮をむく、すじをとる
 - ・野菜を洗う
 - ・テーブルを拭く
 - ・食器を並べる
 - ・食器を片付ける
- 等

日		材料名	おやつ
1月	肉団子と野菜スープ 小松菜とわかめのナムル	えび 竹輪 鶏ミンチ 豆腐 わかめ 小松菜 青葱 人参 ブロッコリー コーン 白菜 玉葱 もやし しめじ ゴマ	アイスクリーム ミルク
2火	魚のバーベキュー風 卵スープ	ほき 卵 人参 玉葱 ブロッコリー	オレンジゼリー
◎3水	コーンご飯 チキンカツ 漬物入りポテトサラダ	鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー 胡瓜 茄子 コーン じゃが芋	スキムヨーグルト
4木	豆腐のマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え	ツナ 豆腐 のり 人参 ほうれん草 青葱 コーン えのき 生姜 ミノマト	プリン
5金	和風チーズハンバーグ 夏野菜のココロサラダ	合ミンチ 卵 豆腐 チーズ 枝豆 トマト 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン 胡瓜	おかし ミルク
6土	チャーハン スープ	ハム 卵 チーズ わかめ 人参 青葱 もやし ゴマ	
8月	夏野菜カレー ☆糸寒天のサラダ	鶏肉 ハム 卵 糸寒天 人参 南京 ピーマン 胡瓜 茄子 コーン 玉葱 じゃが芋 ゴマ	あんこ入りカップケーキ ミルク
9火	白身魚の南蛮漬け マカロニサラダ	メルルーサ ハム 人参 ピーマン 筍 ブロッコリー 玉葱 コーン 胡瓜 マカロニ	ぶどうゼリー
◎10水	ピピン丼 ウィナーのソテー わかめスープ	カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ ウィナー わかめ 人参 ほうれん草 もやし 玉葱 ゴマ	スキムヨーグルト
12金	スキム肉じゃが キャベツの塩昆布和え	竹輪 牛肉 焼豆腐 スキム 人参 ブロッコリー 玉葱 いんげん キャベツ コーン 胡瓜 じゃが芋 糸こんにゃく	おかし ミルク
13土	☆サラダうどん チーズ	花かつお 卵 チーズ のり トマト 胡瓜 コーン うどん	
15月	ポークビーンズ 刻み昆布とツナの金平	竹輪 ツナ 豚肉 ベーコン 大豆 刻み昆布 人参 パセリ トマト 玉葱 蓮根 じゃが芋	おかし ミルク
16火	お好み焼き ブロッコリー こぶき芋	花かつお 豚ミンチ 卵 人参 青葱 じゃが芋 キャベツ 長芋 板こんにゃく ブロッコリー	おかし ミルク
17水	茶碗蒸し ちりめんの佃煮 ベーコンと豆苗のソテー	ちりめん 色板 鶏肉 ベーコン 卵 人参 枝豆 ほうれん草 生椎茸 しめじ 豆苗 蓮根 ゴマ	ちんすこう ミルク
18木	スパニッシュオムレツ 大豆の甘辛揚げ	ベーコン 卵 大豆 粉チーズ ほうれん草 ブロッコリー トマト 玉葱 じゃが芋 ゴマ	りんごゼリー
19金	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお ブロッコリー 人参 コーン	おかし ミルク
20土	冷やしつけ麺 サラダ	ハム 卵 チーズ わかめ トマト 胡瓜 中華麺 ゴマ	
22月	麻婆豆腐 コーンとオクラのサラダ	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 ひじき オクラ 人参 玉葱 コーン 干し椎茸 胡瓜 筍	おはぎ
23火	酢豚 えのきとわかめの中華和え	鶏肉 ハム わかめ 人参 ピーマン コーン 筍 生椎茸 えのき 玉葱 ゴマ じゃが芋	おかし ミルク
24水	☆鶏肉の甘辛胡麻焼き 人参とゆで卵のサラダ ちりめんの佃煮	鶏肉 卵 人参 パセリ ブロッコリー ゴマ ミノマト ちりめん	クッキー ミルク
25木	小松菜とチーズの卵焼き ひじきとミノマトのごま和え	鶏ミンチ 豆腐 チーズ ひじき トマト 卵 人参 小松菜 胡瓜 玉葱 コーン	スキムヨーグルト
26金	赤魚の煮つけ 胡瓜とちりめんの酢の物	赤魚 ちりめん わかめ トマト 胡瓜 生姜 コーン ゴマ	おかし ミルク
27土	焼きそば チーズ	花かつお 豚肉 チーズ 青のり 人参 ピーマン もやし キャベツ 焼きそば麺	
29月	八宝菜 竹輪の生姜煮 フライドポテト	えび なんと 竹輪 豚肉 人参 干し椎茸 玉葱 もやし 白菜 筍 じゃが芋	マシュマロケーキ ミルク
30火	鶏肉のレモン煮 かぼちゃサラダ	鶏肉 ハム 南京 人参 枝豆 胡瓜 レーズン レモン	三色団子
31水	パンバンジー 春雨スープ	鶏肉 豆腐 味噌 人参 小松菜 ブロッコリー 胡瓜 もやし キャベツ 春雨 ゴマ	おかし ミルク



こども園の給食でカレーはいつも人気です◎
この時期には、夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」にしていますが、普段食べられない野菜もカレーの中に入っているとペロリと完食してくれるのでおすすめです。
ぜひ、ご家庭でもお好みの野菜やちょっと苦手な野菜で作ってみてください♪

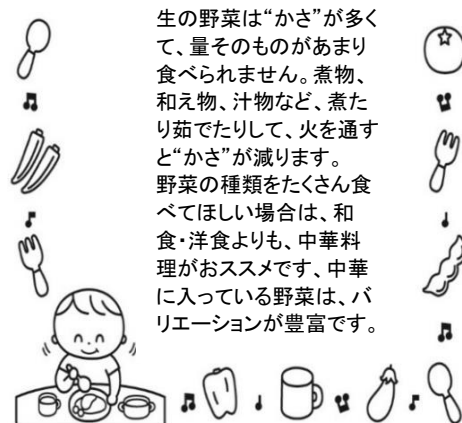
【 8月8日のレシピ 】

- ・とり肉 100g
- ・油(炒め用) 適量
- ・かぼちゃ 100g
- ・たまねぎ 200g
- ・なす 90g
- ・にんじん 50g
- ・ピーマン 10g
- ・カレールー 適量

- ①とり肉、かぼちゃ、玉葱、茄子、ピーマン
人参は1cm角に切る
- ②とり肉を炒め火が通ったら、玉葱、人参を入れる
かぼちゃ、なす、ピーマンを入れ、水を加え煮る
- ③野菜が柔らかくなってきたら、
一度火を止めてカレールーを溶かす
- ④弱火にして、再度煮込みとろみがつけば完成!



野菜をたくさん食べてほしい♪
どうしたらいいの？



◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです

完全給食の日、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

8日(月)のカレーの日、白米でお願いします。