

施設2モモ(一般)

2025年08月分の献立

						1(金)	2(土)
午前							
昼食						御飯、豆腐みそ汁(わかめ・あげ)、肉団子ととうがんのとろみ煮、キャベツのフルーツサラダ(もも)	
午後						牛乳、菜飯おにぎり	
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前							
昼食		厚揚げの中華丼(夏)、中華スープ、トマト、バナナ	御飯、みそ汁(もやし・コーン)、鮭の塩焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)、オレンジ	ハリハリわかめ御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、納豆のおとし揚げ、温野菜(にんじん・おくら)、りんご	御飯、みそ汁(なす・あげ)、白身魚とごぼうの煮つけ、野菜のゆかり和え、もも缶	御飯、みそ汁(だいこん・わかめ)、鶏むねのレモン焼き、かぼちゃのマリネ、みかん缶	
午後		ドーナツ	焼きもちおにぎり	凍り豆腐のもっちりココアパン	野菜もち(かぼちゃ)	牛乳、フルーツゼリー	
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前							
昼食			カレーライス・手作り(夏)、きゅうりのピクルス、パン缶				
午後			フライドポテト(冷凍)				
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前							
昼食		焼きもちご飯、みそ汁(切りの干し大根・えのき)、鶏ひき肉の甘辛煮、おくらとキャベツの和え物、バナナ	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ブロッコリーのおかか和え、にんじんのみかんのサラダ	御飯、じゃがいものスープ、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりの昆布あえ、パン缶	御飯、みそ汁(こまつな・わかめ)、白身魚の包み焼き、ひじきの煮物(にんじん)、オレンジ	御飯、とうがんのスープ(わかめ)、鶏肉のトマトソース煮、ベイクドじゃが、フルーツカクテル(もも)	
午後		ビスケット	米粉のバナナパン(大豆粉)	豆乳ゼリー(小倉)	米粉蒸しパン・パン	牛乳、かぼちゃかん	
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前							
昼食		サラダ寿司(ごま・コーン)、大豆汁(なす)、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)、バナナ	御飯、鶏肉と野菜の豆乳汁、鮭のごま焼き、もやしとわかめのナムル、オレンジ	御飯、わかめスープ(チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、おくら、梅和え、りんご	御飯、みそ汁(もやし・えのき)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、キャベツのフルーツサラダ(もも)	御飯、豆腐のすまし汁、ピーマンの細切り炒め、さつま芋のりんご煮	
午後		醤油せんべい	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	きな粉ポテト	おにぎり(しらす・ねぎ)	牛乳、りんごゼリー	
	31(日)						
午前							
昼食							
午後							

施設1さくら(一般)

2025年08月分の献立

						1(金)	2(土)
干支						ポーロ	野菜クッキー
曜日						御飯、豆腐みそ汁(わかめ・あげ)、肉団子ととうがんのとろみ煮、キャベツのフルーツサラダ(もも)	カレー風味のトマトライス、オレンジ
午・夜						牛乳、菜飯おにぎり	牛乳、塩せんべい
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
干支		牛乳、プチゼリー	ビスケット	醤油せんべい	クッキー	野菜せんべい	ビスケット
曜日		厚揚げの中華丼(夏)、中華スープ、トマト、パナナ	御飯、みそ汁(もやし・コーン)、鮭の塩焼き、卵の花(人参・鶏ひき肉)、オレンジ	ハリハリわかめ御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、納豆のおとし揚げ、温野菜(にんじん・おくら)、りんご	御飯、みそ汁(なす・あげ)、白身魚とこぼろの煮つけ、野菜のゆかり和え、もも缶	御飯、みそ汁(だいこん・わかめ)、鶏むねのレモン焼き、かぼちゃのマリネ、みかん缶	豚丼、りんご
午・夜		ドーナツ	焼きもちおにぎり	凍り豆腐のもっちりココアパン	野菜もち(かぼちゃ)	牛乳、フルーツゼリー	牛乳、ドーナツ
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
干支			野菜クッキー				
曜日			カレーライス・手作り(夏)、きゅうりのピクルス、パイン缶				
午・夜			フライドポテト(冷凍)				
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
干支		牛乳、野菜せんべい	プチゼリー	ドーナツ	野菜クッキー	ポーロ	野菜せんべい
曜日		焼きもちご飯、みそ汁(切り干し大根・えのき)、鶏ひき肉の甘辛煮、おくらとキャベツの和え物、パナナ	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、ブロッコリーのおかか和え、にんじんとみかんのサラダ	御飯、じゃがいものスープ、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりの昆布あえ、パイン缶	御飯、みそ汁(こまつな・わかめ)、白身魚の包み焼き、ひじきの煮物(にんじん)、オレンジ	御飯、とうがんのスープ(わかめ)、鶏肉のトマトソース煮、ベイクドじゃが、フルーツカクテル(もも)	焼きビーフン(カレー)、オレンジ
午・夜		ビスケット	米粉のパナパン(大豆粉)	豆乳ゼリー(小倉)	米粉蒸しパン・パイン	牛乳、かぼちゃかん	牛乳、ゆかりおにぎり
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
干支		牛乳、クッキー	塩せんべい	ビスケット	プチゼリー	塩せんべい	野菜クッキー
曜日		サラダ寿司(ごま・コーン)、大豆汁(なす)、蒸し野菜のあんかけ(いんげん)、パナナ	御飯、鶏肉と野菜の豆乳汁、鮭のごま焼き、もやしとわかめのナムル、オレンジ	御飯、わかめスープ(チンゲン菜)、厚揚げの炒め物、おぐらの梅和え、りんご	御飯、みそ汁(もやし・えのき)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、キャベツのフルーツサラダ(もも)	御飯、豆腐のすまし汁、ピーマンの細切り炒め、さつま芋のりんご煮	カレーライス・手作り、みかん缶
午・夜		醤油せんべい	キャラットケーキ(大豆粉・米粉)	きな粉ポテト	おにぎり(しらす・ねぎ)	牛乳、りんごゼリー	牛乳、ドーナツ
	31(日)						
干支							
曜日							
午・夜							

わんぱくだより 8月号

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★なぜ野菜は大切？



★野菜の摂取量が少ないと？

- ・風邪や病気にかかりやすくなる：ビタミンやミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする可能性があります。
- ・便秘になりやすくなる：食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通を促します。不足すると便秘になりやすく、お腹の不快感につながることがあります。
- ・成長に必要な栄養素が不足する：野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると、体の発達に影響が出ることも考えられます。
- ・生活習慣病のリスクが高まる：長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病（肥満、糖尿病、高血圧など）のリスクを高める可能性も指摘されています。

★園での工夫

1・旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。喫食時には、旬を意識して味わうことを心がけています。



3・見た目への配慮

彩り豊かに盛り付けたり、型抜きをするなど、野菜への抵抗感を減らすための工夫をしています。



2・調理の工夫

ゆでる、炒める、煮るだけでなく、蒸したり、和えたり、様々な調理法で野菜のおいしさを引き出します。



4・食育活動

栽培体験などで野菜に触れる機会を設けたり、野菜が登場する絵本などで、野菜への興味関心を高めています。



★おうちでできること

1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2・苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。



3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。



4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



5・調理の工夫で食べやすくする

薄くて食べにくい葉物野菜は、食べやすく小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものに入れるなどしましょう。



固くて、土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。



苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して（下ゆで・下味など）、食べやすくしましょう。



子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせるとおいしく食べましょう。



★野菜を使った簡単レシピ

ホットケーキミックス（粉）に野菜を加えて健康的なおやつを作りましょう。

【材料】

- 粉 150g 牛乳100ml 卵1個
- 具として加える野菜 大さじ1杯程度
- ・コーン（冷凍、または缶）
- ・生にんじんのすりおろし
- ・青菜（こまつな・ほうれん草）をゆでて細かく切ったもの

【作り方】

製品に記載の通りに生地を作り、最後に野菜を混ぜて焼く。

