

<p>にち 日</p>	<p>《3色揃えてしっかり食べよう》 朝晩の気温差が激しいこの時期、体調をくずしやすい気候が続いています。保育園でも体調を崩したり、お熱が出てお休みをする子どもたちが多いように思います。</p>		<p>7  <b>お弁当日</b> 【休日保育】 おやつ：おたのしみ</p>
<p>げつ 月</p>	<p>今月は“3色食品群”について紹介したいと思います。“3色食品群”とは、食べ物を3つの色に分ける考え方で、・・・</p>	<p>1 <b>サワラの照り焼き</b>；サワラ ごはん 春雨サラダ；春雨、人参、きゅうり、もやし、干椎茸、ごま みそ汁；豆腐、ジャガイモ、薄揚げ、わかめ、ネギ、みそ おやつ：ぎゅうにゅう、ばなのこめこくつきー</p>	<p>8 <b>焼きそば</b>；中華そば、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 青のり、紅生姜 すまし汁；えのき、とうふ、わかめ、ねぎ  おやつ：ぎゅうにゅう、きやろっとけーき</p>
<p>か 火</p>	<p><b>赤</b> <b>身体をつくる</b> (主にタンパク質が多い) 例；肉類、牛乳・乳製品、魚介類、大豆・大豆製品、卵など</p>	<p>2 <b>あんかけそば</b>；中華そば、豚肉、人参、タケノコ、生姜 コンソメ、干椎茸、キャベツ、もやし ピーマン、ねぎ、ちくわ、ごま油、片栗粉 おやつ：ぎゅうにゅう、むしぱん</p>	<p>9 <b>麻婆豆腐</b>；豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、生姜、 八丁味噌、コンソメ、ごま油 ごはん サラダ；きゅうり、大根、レタス、人参、ツナ おやつ：ぎゅうにゅう、ようかん</p>
<p>すい 水</p>	<p><b>黄</b> <b>熱や力になる</b> (主に炭水化物・脂質が多い) 例；ご飯、パン、麺、砂糖、油脂類、イモ類など</p>	<p>3 <b>切り干し大根</b>；鶏肉、人参、グリーンピース、干椎茸 切り干し大根、油あげ、ちくわ、ごま油 ごはん、ウインナー、一塩鰯 みそ汁；サツマイモ、ねぎ、みそ、わかめ、油揚げ おやつ：ぎゅうにゅう、かれーぱん</p>	<p>10 <b>五目ごはん</b>；人参、鶏肉、竹の子、ごぼう、干椎茸、 こんにやく、油あげ、ちくわ 酢の物；きゅうり、かまぼこ、じゃこ、わかめ 高野豆腐の含め煮；高野豆腐 豆腐の味噌汁；豆腐、みそ、ネギ  おやつ：ぎゅうにゅう、ごぼうすていっく</p>
<p>もく 木</p>	<p><b>緑</b> <b>身体の調子を整える</b> (主にビタミン・ミネラルが多い) 例；野菜類、果物類など</p>	<p>4 <b>ハンバーグ</b>；牛ミンチ、豚ミンチ、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ マーガリン、卵、パン粉、ケチャップ、とんかつソース ごはん、サラダ；キャベツ、人参、きゅうり、レタス コーンスープ；コーンピューレ、牛乳、シチューの素、パセリ、バター おやつ：ぎゅうにゅう、おかし</p>	<p>11 <b>他人丼ぶり</b>；牛肉、玉ねぎ、人参、ネギ、卵 ごはん 中華風きゅうりの漬け物；きゅうり、生姜、ごま油 竹輪の磯辺揚げ；ちくわ、青のり、卵 おやつ：ぎゅうにゅう、ふる一つよーぐると</p>
<p>きん 金</p>	<p>というように分けられます。1回の食事でのこの3色 をバランス良く揃えることによって、栄養のバランスの整った食事になるといわれています。 これからどんどん暑くなり、夏バテなどにもなりやすくなる季節がやってきます。こんな時こそ、しっかり食べて暑さに負けない元気な身体を、子どもたちと一緒につくっていきたく思います。</p>	<p>5 <b>カレーライス</b>；牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、リンゴ カレールー、ニンニク ごはん スティック野菜；人参、きゅうり  おやつ：ぎゅうにゅう、ぷりん</p>	<p>12 <b>肉じゃが</b>；牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、糸こんにやく、ちくわ 人参 ごはん ブロッコリーの鰹和え；ブロッコリー かき玉汁；卵、キャベツ、三つ葉 おやつ：ぎゅうにゅう、じゃことーすと</p>
<p>ど 土</p>	<p>栄養士 福谷 眸</p>	<p>6 <b>焼きうどん</b>；うどん、キャベツ、たまねぎ、人参、豚肉 もやし、かつお節 みそ汁；豆腐、薄揚げ、わかめ、ネギ、みそ おやつ：ふらいどぽてと</p>	<p>13 <b>ハヤシライス</b>；玉ねぎ、人参、マッシュルーム、牛肉 ハヤシルウ  ごはん おやつ：おかし</p>

日	お弁当日	お弁当日	お弁当日
14	 <p><b>お弁当日</b> 【休日保育】</p> <p>おやつ：おたのしみ</p>	 <p><b>お弁当日</b> 【休日保育】</p> <p>おやつ：おたのしみ</p>	 <p><b>お弁当日</b> 【休日保育】</p> <p>おやつ：おたのしみ</p>
15	<p><b>ピビンパツ</b>；鳥ミンチ、豆もやし、きゅうり、大根、ごまゆで干し大根、人参、生姜、ごま油</p> <p>ごはん すまし汁；えのき、干椎茸、しめじ、ねぎ</p>  <p>おやつ：ぎゅうにゅう、かりんとう</p>	<p><b>筑前煮</b>；鶏肉、人参、ちくわ、レンコン、大根、ごぼう、干椎茸 こんにゃく、ごま油</p> <p>ごはん、そうめん汁；素麺、三つ葉、かまぼこ</p> <p>ウインナー、酢の物；きゅうり、わかめ、かまぼこ、じゃこ</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、ちーずぱん</p>	<p><b>チキンカツ</b>；鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、牛乳</p> <p>ごはん 温野菜；キャベツ、人参、キュウリ、レタス</p> <p>パンプキンスープ；南瓜、南瓜ピューレ、牛乳、シチューの素 パセリ、バター</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、おかし</p>
16	<p><b>ひじきご飯</b>；ひじき、人参、油揚げ、干椎茸、とり肉、かつお、ちりめんじゃこ、ゴマ、ごま油</p> <p>しじみ汁；しじみ、ネギ、みそ</p> <p>酢の物；きゅうり、かまぼこ、じゃこ、わかめ</p> <p>高野豆腐の含め煮；高野豆腐</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、おかし</p>	<p><b>ちらし寿司</b>；高野豆腐、人参、タケノコ、干椎茸、アナゴ 三度豆、卵、ごぼう、ちりめんじゃこ</p> <p>アサリ汁；アサリ、三つ葉、麩</p>  <p>おやつ：ぎゅうにゅう、ほっとけ一き</p>	<p><b>冷しゃぶ</b>；豚ロース、もやし、人参、きゅうり、レタス、ごまダレ</p> <p>ごはん ミネストローネ；玉ねぎ、コンソメ、ボンレスハム、大豆、キャベツ、人参、ホールトマト、パセリ、にんにく、なす</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、わらびもち</p>
17	<p><b>鶏の照り焼き</b>；鶏肉：生姜、ニンニク、リンゴ、みそ</p> <p>スパサラ；スパゲティ、きゅうり、キャベツ、人参、マヨドレ、ボンレスハム、玉ねぎ、コーン缶</p> <p>みそ汁；豆腐、ねぎ、みそ、わかめ、油揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、みかんゼリー</p>	<p><b>五色煮豆</b>；大豆、ごぼう、竹輪、蒟蒻、人参、干椎茸、ごま油</p> <p>ごはん、酢の物；大根、人参、干椎茸、薄揚げ、ごま</p> <p>すまし汁；エノキ、マイタケ、わかめ、三つ葉</p> <p>からあげ；鶏肉、卵、片栗粉、生姜、にんにく</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、ぽつぷこーん</p>	<p>大阪聖和保育園では・・・</p>  <p><b>牛乳</b>：『北海道・四つ葉牛乳』の低温殺菌牛乳を使用しています。</p> <p><b>お菓子</b>：自然食品、歯ごたえのあるお菓子を選んで使用しています。</p> <p><b>お茶</b>：低農薬栽培茶葉を使用した、ほうじ茶を使用しています。</p> <p><b>食器</b>：お皿・汁碗については、強化陶器製の食器を使用しています。</p> <p><b>出汁</b>：鯖と鰯の混合出汁を使用しています。</p>
18	<p><b>チャプチェ</b>；タンメン、牛肉、もやし、人参、玉ねぎ、ゴマ</p> <p>きゅうり、ほうれん草、じゃがいも、ニンニク、干椎茸、ごま油</p> <p>ごはん、シュウマイ</p> <p>みそ汁；豆腐、油揚げ、わかめ、ネギ、みそ</p> <p>サツマ芋のオレンジ煮；さつま芋、オレンジジュース、バター</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、まかろにきなこ</p>	<p><b>炒飯</b>；豚肉、人参、干椎茸、ピーマン、卵、ねぎ、ちくわ</p> <p>わかめスープ；わかめ、白ゴマ、ねぎ、コンソメ</p> <p>お浸し；白菜、人参、かつお節、ボン酢、しらす干し</p>  <p>おやつ：ぎゅうにゅう、みたらしだんご</p>	
19	<p><b>鮭ご飯</b>；鮭、人参、三度豆、卵、ごはん</p> <p>ポテトサラダ；じゃがいも、人参、きゅうり、リンゴ、玉ねぎ</p> <p>ボンレスハム、マヨドレ</p> <p>みそ汁；大根、豆腐、わかめ、うす揚げ、ねぎ、みそ</p> <p>おやつ：ぎゅうにゅう、ふれんちとーすと</p>	<p><b>冷やしうどん</b>；うどん、鶏むね肉、干椎茸、きゅうり</p> <p>わかめ、人参</p>  <p>おやつ：ぎゅうにゅう、おはぎ</p>	
20	<p><b>豚の生姜焼き丼</b>；豚肉、人参、玉ねぎ、生姜</p> <p>ごはん</p> <p>もやしスープ；もやし、わかめ、にんにく、ねぎ</p>  <p>おやつ：こーんふれーく</p>	<p><b>ビーフシチュー</b>；牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、にんにく、りんご、シチューの素</p> <p>ごはん</p> <p>おやつ：おかし</p>	

大阪聖和保育園では・・・



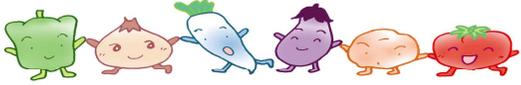
**牛乳**：『北海道・四つ葉牛乳』の低温殺菌牛乳を使用しています。

**お菓子**：自然食品、歯ごたえのあるお菓子を選んで使用しています。

**お茶**：低農薬栽培茶葉を使用した、ほうじ茶を使用しています。

**食器**：お皿・汁碗については、強化陶器製の食器を使用しています。

**出汁**：鯖と鰯の混合出汁を使用しています。



献立作成 横尾佑梨栄養士