



☺ 手作りおやつの日
 ♡ スプーンを使うメニュー
 ☆ 新メニュー
 ★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	火	お茶 卵ぼうろ	麺	鶏塩うどん 五目煮 バナナ	うどん 鶏肉 キャベツ 人参 白葱 もやし 大豆 南瓜 ごぼう れんこん こんにゃく 昆布 バナナ じゃこ 大葉 ゴマ 米 他	お茶 しらすと大葉のおにぎり
2	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚と夏野菜のさっぱり漬け 切り干し大根の煮物 鶏ささみと青梗菜のスープ	魚 なす トマト 玉葱 カイワレ 切り干し大根 人参 天ぷら 干し椎茸 ササミ チンゲン菜 生姜 豆腐 昆布 牛乳 牛肉 ビーマン コッペパン	牛乳 ★ 焼肉コッペパン
3	木	お茶 せんべい	ご飯	ひじきと大豆のつくね 春雨の酢の物 味噌汁	大豆 ひじき 玉葱 いんげん豆 人参 鶏挽肉 卵 春雨 胡瓜 ワカメ きくらげ 水菜 南瓜 イリコ 昆布 粉乳 オレンジジュース オレンジ他	スキムミルク ★ オレンジ寒天
4	金	お茶 ボン菓子	ご飯	レモン鍋 そぼろ納豆 スイカ	鶏挽肉 玉葱 レモン もやし 水菜 エリンギ 豆腐 チンゲン菜 人参 白ネギ 合挽き肉 納豆 スイカ 粉乳 団子粉 南瓜 他	スキムミルク 冷やし南瓜団子
5	土	お茶 バームクーヘン	ご飯	☆はんぺん枝豆だんご ひじきのサラダ トマトの卵スープ	はんぺん 枝豆 豆腐 パプリカ チーズ ひじき 蓮根 チンゲン菜 人参 コーン 水菜 マヨネーズ トマト 玉葱 卵 バセリ 粉乳 他	スキムミルク おかし
7	月	お茶 ビスケット	ご飯	夏野菜ナゲット グリーンサラダ 味噌汁	鶏挽肉 玉葱 高野豆腐 パプリカ コーン 枝豆 卵 カレー粉 アスパラ 水菜 胡瓜 レタス ツナ缶 モロヘイヤ エノキ さつまい 昆布 他	スキムミルク パインゼリー/ビスケット
8	火	お茶 せんべい	ご飯	レタスちゃんぽん 冬瓜の煮付け 巨峰	エビ イカ タコ レタス 人参 もやし かまぼこ きくらげ 中華めん 冬瓜 大根 豚肉 巨峰 梅干し 米 他	お茶 梅昆布おにぎり
9	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚のゴマ塩麹やき ひじきの金平 ワカメと春雨のスープ	魚 塩麹 ゴマ すだち 鶏挽肉 ひじき ごぼう ワカメ 春雨 えのき 人参 鶏ガラ 昆布 牛乳	牛乳 フライドポテト
10	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	トマトの麻婆豆腐 三色ナムル えびと冬瓜のスープ	鶏挽肉 玉葱 にんにく トマト 人参 青梗菜 もやし 生姜 エビ 冬瓜 しめじ 牛乳 レモン汁 粉乳 他	ラッシー おかし
12	土	お茶 黒棒	ご飯	ちくわのカレーパン粉揚げ 蓮根の金平 豆腐とつる紫の清汁	ちくわ カレー粉 蓮根 人参 糸こんにゃく 豆腐 つる紫 麩 イリコ 昆布 他	お茶 おかし
14	月	お茶 ボン菓子	ご飯	肉豆腐 トマトと玉葱のサラダ 粟米湯	牛肉 豆腐 ごぼう エノキ 小松菜 もやし トマト ロースハム レモン汁 カイワレ大根 コーンクリーム コーン 卵 小ねぎ 他	お茶 おかし
15	火	お茶 かりんとう	麺	☆梅しらすにゆうめん 南瓜の煮物 スイカ	梅干し ちりめんじゃこ 大葉 ゴマ そうめん 昆布 かつお節 南瓜 玉葱 昆布 スイカ ワカメ 米 他	お茶 ワカメおにぎり
16	水	お茶 丸ぼうろ	麺	発酵担々麺 ホクホク野菜サラダ パイナップル	豚挽き肉 白葱 にんにく 生姜 ゴマ 中華めん もやし 甘酒 南瓜 さつまい フロッキー プロセスチーズ ハム マヨネーズ パイナップル他	お茶 わらび餅
17	木	お茶 せんべい	ご飯	ビーフカレー コールスローサラダ バナナ	牛肉 玉葱 じゃがいも なす 南瓜 にんにく 生姜 カレー キャベツ 胡瓜 人参 コーン バナナ 粉乳 他	スキムミルク おかし
18	金	お茶 クラッカー	ご飯	豚バラ肉じゃが ゴーヤとお豆の白和え 味噌汁	豚バラ じゃが芋 玉葱 ゴーヤ 豆腐 いんげん豆 ささみ 金時豆 大豆 ゴマ なす 山芋 ワカメ 人参 かりん 昆布 粉乳 豆腐レーズン他	スキムミルク ☆豆腐とレーズンのカップケーキ
19	土	お茶 ビスケット	ご飯	イカ玉 ちくわとちりめんの和え物 ワカメスープ	イカ ニラ 玉葱 卵 ちくわ ちりめん オクラ ビーマン ゴマ ワカメ エノキ 人参 他	お茶 おかし
21	月	お茶 せんべい	ご飯	じゃこ海苔豆腐 ラタトゥイユ のっぺい汁	豆腐 韓国海苔 じゃこ 白葱 なす スッキーニ セロリ 玉葱 パプリカ ホールトマト じゃが芋 里芋 大根 人参 小松菜 板こんにゃく しめじ他	スキムミルク バナナ/ビスケット
22	火	お茶 ボン菓子	ご飯	ハンバーグおろしソース えびと根菜のサラダ お豆入りミネストローネ	合挽き肉 玉葱 豆腐 大根 大葉 エビ 蓮根 人参 じゃが芋 胡瓜 卵 レモン汁 ひよこ豆 キャベツ 玉葱 セロリ なす トマトホール 梨 紅茶	スキムミルク 梨と紅茶のケーキ
23	水	お茶 卵ぼうろ	ご飯	魚のチーズパン粉揚げ 南瓜と金時豆の煮物 卵スープ	魚 粉チーズ 金時豆 南瓜 ごぼう いんげん 昆布 卵 玉葱 鶏ガラ 食パン 黄粉 バター 牛乳 他	牛乳 ☆きなきバタートースト
24	木	お茶 クラッカー	ご飯	ハッシュドビーフ タコと水菜のサラダ メロン	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース タコ 水菜 ワカメ 胡瓜 じゃがいも カイワレ大根 ゴマ メロン 粉乳	スキムミルク おかし
25	金	お茶 ミニケーキ	ご飯	豆腐のゴマ揚げ マロニーサラダ ☆ゴーヤとズッキーニのスープ	豆腐 にんにく 生姜 ゴマ マロニー 胡瓜 人参 水菜 ハム マヨネーズ 豚挽き肉 ゴーヤ スッキーニ 玉葱 牛乳 ヨーグルト マーメレード他	スキムミルク マーメレードとクリームチーズのマフィン
26	土			なつまつり		
28	月	お茶 ビスケット	ご飯	夏野菜シチュー ピーマンとじゃこのソテー オレンジ	鶏肉 スッキーニ 南瓜 玉葱 コーン いんげん豆 豆乳 ビーマン パプリカ ちりめんじゃこ オレンジ 粉乳 よもぎパン 他	スキムミルク よもぎのパン
29	火	お茶 せんべい	麺	トマトとナスのスパゲッティ 和豆と南瓜の胡麻和え つる紫と冬瓜の清汁	トマト なす 合挽き肉 にんにく トマトホール缶 しめじ スパゲッティ 南瓜 いんげん豆 大豆 金時豆 エビ マヨネーズ つる紫 冬瓜 他	お茶 ゆかりと枝豆のおにぎり
30	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚の西京焼き 豚肉とごぼうの金平 春雨スープ	魚 みそ 豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく 生椎茸 春雨 しめじ 卵 水菜 ワカメ 昆布 トマト 豆腐 バター 他	牛乳 ☆トマトドーナツ
31	木	お茶 バームクーヘン	ご飯	☆卵と豆腐の和風あんかけ 青菜のカボスと和え 根菜の味噌汁	卵 豆腐 玉葱 枝豆 かつお節 小ねぎ 小松菜 チンゲン菜 キャベツ カボス ごぼう さつまい 人参 蓮根 いんげん バナナ 他	フルーツヨーグルト

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

おうちでクッキング おにぎり

子どもは、どろんこや粘土遊びが大好きです。
 その延長で楽しんで作れるものといえば、おにぎりです。子どもが手に持って熱すぎないよう、少し冷めたご飯をラップにの
 手渡し、いろいろな形を楽しみましょう。
 中にすきな具材を入れたり、海苔やふりかけでトッピングしてみたり、思い思いのおにぎりを作ってみましょう。
 (参考資料 いただきます・ごちそうさま)

旬の食材・・・いんげん豆・枝豆・オクラ・きくらげ・ピーマン・キャベツ・胡瓜・つる紫・山芋・大葉・じゃが芋・トマト・南瓜・ニラ・にんにく
 レタス・ナス・ズッキーニ・梅干し・ミョウガ・メロン・モロヘイヤ・カボス・スイカ・イカ・エビ・梨など

