

7月の献立予定表



沼館保育園

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
昼食		たらのムニエル スパゲティミートソース いんげんと 人参のおひたし けんちん汁	チキンロール トマトと コーンの中華和え 小松菜の磯辺和え 胡麻入り味噌汁	ほっけのフライ 切り干し大根の ヨーグルト和え トマト 豚肉と厚揚げの味噌汁	豚肉と キャベツの炒め物 かぼちゃの素揚げ ブロッコリーと かにかまの和え物 畑のスープ	鶏肉のレモン醤油揚げ 大根のサラダ ツナの炒り卵 じゃが芋と わかめの味噌汁
おやつ		バナナ・牛乳	おにぎり・牛乳	キウイフルーツ・牛乳	おにぎり・牛乳	バナナ・牛乳
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
昼食	豚肉の甘辛煮 しめじと 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの おひたし かぼちゃの味噌汁	さばの味噌煮 いもいもサラダ 小松菜のおかか和え 海と森のスープ	夏野菜カレー ゆで卵 グリーンサラダ ラッシー	赤魚のから揚げ もやしときゅうりの カレーマヨ和え ミニトマト 野菜汁	厚揚げの 豚肉ロール焼き キャロットラペ 炒り卵と ほうれん草の和え物 白菜のスープ	鶏手羽元の酢醤油煮 かぼちゃのサラダ オクラのおひたし ワナンスープ
おやつ	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ ウエハース	ミニおにぎり・牛乳	オレンジ・牛乳	キウイフルーツ・牛乳
	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
昼食	豚肉のしゃぶしゃぶ ブロッコリーとコーン のヨーグルト和え トマト えのきと豆腐の味噌汁	えびフライ トマトと卵の中華炒め ほうれん草と 人参のおひたし 和風クリームスープ	酢鶏 チャプチェ ミニトマト 玉ねぎと 厚揚げの味噌汁	さわらの塩こうじ焼き 変わり麻婆豆腐 揚げかぼちゃの おかか和え 大豆とかぶのスープ	ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーの おひたし 大根とわかめの味噌汁	鶏肉のケチャップ煮 野菜サラダ ミニトマト 豆乳の味噌汁
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳	キウイフルーツ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳	バナナ・牛乳
	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
昼食	海の日 	焼き魚 (ほっけ) マカロニサラダ 小松菜の磯辺和え ミルクスープ	キーマカレー 温野菜 ゆで卵 ラッシー	カツオの サクサクフライ スパゲティボリタン オクラと人参の おかか和え わかめと 玉ねぎの味噌汁	肉じゃが ブロッコリーの おひたし トマト とうもろこしと 卵のスープ	松風焼き 三色ナムル ミニトマト キャベツと じゃが芋のポタージュ
おやつ		おにぎり・牛乳	バナナ ウエハース	お誕生会 (ブドウゼリー)	おにぎり・牛乳	ミニおにぎり・牛乳
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
昼食	豚肉とゴーヤの チャンプルー 切り干し大根煮 ほうれん草の おかか和え ミネストローネ	鯖の竜田揚げ ブロッコリーの ヨーグルト和え 大豆入りひじきの煮物 クリームシチュー	鶏肉のピカタ きゅうりとちくわの カレーマヨ和え 人参のきんぴら 茄子と油揚げの味噌汁	煮魚 (赤魚) じゃが芋のグラタン 小松菜のおひたし 寄せ豆腐汁		
おやつ	ミニおにぎり・牛乳	キウイフルーツ・牛乳	バナナ・牛乳	ミニおにぎり・牛乳		

子どもにとっておやつとは



幼児期の消化吸収能力は未熟で一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや各栄養素の量を満たすことは難しく、おやつによる補給が必要です。また新陳代謝が盛んな子供にとって水分補給の役割もあります。さらにおやつには多くの子どもにとって食の楽しみや心理的満足を満たす楽しい時間としても大切な役割があり、毎日の楽しみがこどもの心の豊かな発達につながります。

沼館保育園では、週3回程度で手作りふりかけと鮭フレークのおにぎりをおやつとして提供しています。園児自らがおにぎりを握ることで食に対する興味や関心を高め、こうした楽しみによってこどもの心を豊かに育めるよう努めています。