

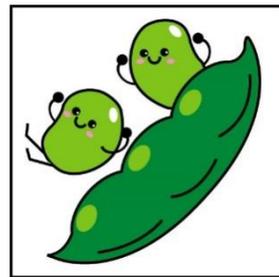
【8月5日（金）の献立】

- ✚ 枝豆ご飯
- ✚ 茹で枝豆
- ✚ 味噌汁（はくさい・えのき）
- ✚ 赤魚の塩焼き
- ✚ きゅうりの酢の物
- ✚ みかん



枝豆をみんな上手にさやから出して、枝豆ご飯も楽しんで食べてくれました。

自分たちでできることも増え、たくさんの食材に触れながら、楽しく食べて欲しいと思います。



【7月20日（水）の献立】

- ✚ とうもろこしご飯
- ✚ 味噌汁（もやし・厚揚げ）
- ✚ 鮭の塩焼き
- ✚ ほうれん草のごま和え
- ✚ オレンジ



みんなでとうもろこしの皮むきを楽しみました。自分たちでむいたとうもろこしのご飯は、とってもおいしかったです。

目で見て、食材を触って、そして食べて食べることの楽しさを体験して欲しいと思います。



【7月7日（木）の献立】

- ひじきご飯
- 七夕そうめん
- さつま芋の煮物
- バナナ



星形の人参が入ったそうめんは、「キラキラ、お星さま！」と大喜びでした。さつま芋の甘みがある煮物も、人気メニューです。
みんなの願いが叶いますように☆

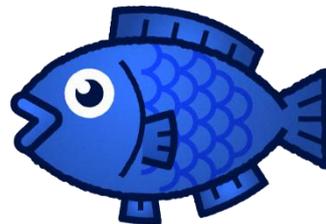


【6月27日（月）の献立】

- ✚ ご飯
- ✚ 味噌汁（白菜・なす）
- ✚ 白身魚のフライ
- ✚ ブロッコリーのおかか和え
- ✚ オレンジ



白身魚のフライには、身が柔らかいカレイを使用しています。
ブロッコリーはおかかで和えることにより、薄味でもしっかりと旨味があり、子どもたちはよく食べてくれます。



【6月21日（火）の献立】

- 🍴 ご飯
- 🍴 コーンスープ
- 🍴 ハンバーグ
- 🍴 白菜のツナ和え
- 🍴 バナナ



みんなが大好きなハンバーグは、人気メニューのひとつです。
野菜の和え物は、洋風よりも和風の味付けを好んで食べてくれます。
よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい夏を過ごしましょう。

いただきます



【5月26日（木）の献立】

- ✚ ロールパン
- ✚ クリームシチュー
- ✚ チンゲン菜のコーンとえ
- ✚ バナナ



月に2回あるパンの日は、みんな大喜びです。

人気メニューのクリームシチューもおかわりをして、野菜もたくさん食べてくれます。

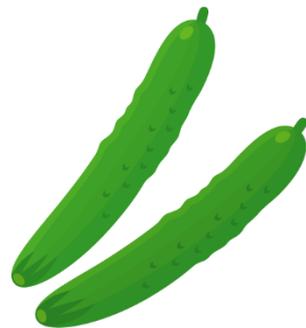


【5月12日（木）の献立】

- ✚ ご飯
- ✚ 味噌汁（なす、厚揚げ）
- ✚ 鶏肉の甘酢煮
- ✚ きゅうりの昆布和え
- ✚ バナナ



鶏肉の甘酢煮の酢は、食べやすいように控えめにしています。
きゅうりの昆布和えは、おかわりをしてくれる子もいるくらい人気メニューの一つです。





【4月25日（月）の献立】

- ✚ ご飯
- ✚ 味噌汁（さつまいも、わかめ）
- ✚ さごしのカレーあんかけ
- ✚ 切り干し大根の煮物
- ✚ りんご



子どもたちが大好きなカレー風味のあんをかけると、脂の少ないさごしも食べやすくなります。

切り干し大根には大根の約 20 倍もカルシウムが含まれ、鉄分やビタミン B 群、食物繊維も豊富に含まれています。

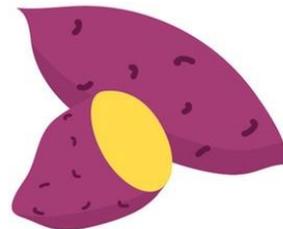




【4月21日（木）の献立】

- 中華丼
- はるさめスープ
- さつまいもの煮物
- バナナ

人気のはるさめスープは、おかわりをしてくれる子がたくさんいます。さつまいもの煮物はさつまいも本来の甘みがあり、子どもたちは大好きです。





【3月25日（金）の献立】

- ハートのカレーライス
- ブロッコリーのおかか和え
- バナナ



今週は卒園の思い出のリクエストメニューです。

みんなが大好きなカレーライスがリクエストされたので、ご飯の形をハート型にしました。

大喜びでおかわりをしてくれる子がたくさんいました。



【3月3日（木）の献立】

- ✚ お花ご飯（鮭）
- ✚ お花すまし汁
- ✚ ほうれん草のごま和え
- ✚ いちご



今日はひな祭りですね。
鮭ご飯をお花の形にして、すまし汁にも花型のお麩を浮かべました。
フルーツはみんなが大好きないちごです。
大喜びでしっかり食べてくれました。



【2月10日（木）の献立】

- ✚ 三色そばろ丼
- ✚ 味噌汁（白菜・えのき）
- ✚ かぼちゃの甘煮
- ✚ バナナ



鶏肉のそばろ、人参、ほうれん草の三色の丼は、お野菜も一緒に食べられる人気のメニューです。

鶏肉のそばろには高野豆腐を混ぜているので、植物性のたんぱく質やカルシウム、鉄分等の栄養がたっぷりです。





【2月3日（木）の献立】

- 🍷 ロールパン
- 🍷 コーンスープ
- 🍷 赤おにハンバーグ
- 🍷 小松菜のおかか和え
- 🍷 バナナ

今日は節分ですね。
みんなハンバーグのおにさんをしっかり食べて退治してくれました。
今年も元気いっぱいにご過ごせそうですね。

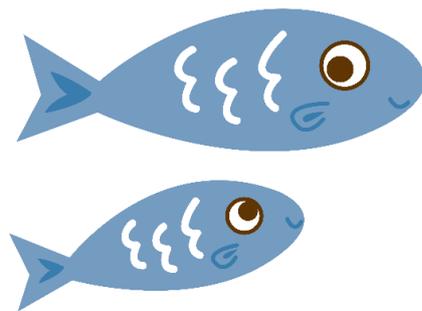


【1月24日（月）の献立】

- 🍴 ご飯
- 🍴 味噌汁（豆腐・わかめ）
- 🍴 かれいの竜田揚げ
- 🍴 チンゲン菜のとろみ炒め
- 🍴 りんご



かれいは骨なし・皮なしのものを仕入れています。身がとても柔らかいので、みんな大好きなお魚です。
チンゲン菜を炒めてとろみをつけることにより、食べやすくなります。



【1月17日（月）の献立】

- ✚ ご飯
- ✚ 味噌汁（白菜・かぼちゃ）
- ✚ 鶏つくねのあんかけ（ひじき）
- ✚ 切り干し大根の旨煮
- ✚ りんご



鶏のつくねにひじきを加えて、海藻類を摂りやすいようにしています。つくねは蒸してあんかけにしているので、柔らかく仕上がります。切り干し大根もみんなが好きな一品です。



MERRY CHRISTMAS

【12月24日（金）の献立】

- ✚ リースハヤシライス
- ✚ チンゲン菜のツナ和え
- ✚ いちご



今日はクリスマスイヴですね。
みんなが大好きなハヤシライスをクリスマスリースの形にしました。
いちごも大喜びでした。
しっかり食べてくれたので、サンタさんも来てくれますね。



MERRY CHRISTMAS



【12月3日（金）の献立】

- 🍴 ご飯
- 🍴 コーンスープ
- 🍴 ハンバーグ
- 🍴 ブロッコリーのおかか和え
- 🍴 りんご

子どもたちが大好きなハンバーグは、
おかわりしてくれる子もいます。
ブロッコリーは和風の味付けにした方
がよく食べてくれるので、おかか和え
にしています。





【11月24日（水）の献立】

- ✚ ご飯
- ✚ 味噌汁（かぼちゃ・もやし）
- ✚ さごしの甘酢煮
- ✚ ひじきの煮物
- ✚ りんご

甘酢は酢を控えめにして、食べやすくしています。

ひじきの煮物は、子どもたちの好きなメニューのひとつです。





【11月5日（金）の献立】

- 🍴 ご飯
- 🍴 味噌汁（玉ねぎ・じゃがいも）
- 🍴 鮭のカレーパン粉焼き
- 🍴 ブロッコリーのごま和え
- 🍴 りんご



鮭を子どもたちが大好きなカレー風味にしました。

ブロッコリーにはコーンを加えて、甘みのある和え物にしています。

今月から、フルーツにりんごが加わりました。





【10月29日（金）の献立】

- ✚ ロールパン
- ✚ ハロウィンシチュー（かぼちゃ）
- ✚ もやしと小松菜のお浸し
- ✚ オレンジ



少し早めにかぼちゃを使ったハロウィンメニューにしました。
かぼちゃの甘みがあり、おかわりしてくれる子もたくさんいます。
楽しいハロウィンを過ごしました。



【10月14日（木）の献立】

- 🍴 ご飯
- 🍴 味噌汁（はくさい・なす）
- 🍴 さごしのカレーあんかけ
- 🍴 さつまいもの煮物
- 🍴 バナナ



脂のノリが少ないさごしには、子どもたちが大好きなカレーあんをかけて食べやすくしています。
さつまいもの煮物も、おかわりしてくれる人気メニューです。





【9月21日（火）の献立】

- 🍴 うさぎのハヤシライス
- 🍴 ブロッコリーとコーンのおかか和え
- 🍴 オレンジ



今日は十五夜なので、ハヤシライスのご飯をうさぎの形にしました。大好きなハヤシライスは、おかわりしてくれる子もいます。いいお天気なので、きれいな満月が見られそうですね。



【9月8日（水）の献立】

- ✚ ロールパン
- ✚ ポークビーンズ
- ✚ ブロccoliのごまあえ
- ✚ オレンジ

トマトベースのポークビーンズは、子どもたちの人気のメニューです。

なかなか摂りにくい大豆は良質な植物性たんぱく質なので、成長には欠かせない食材です。



【8月24日（火）の献立】

- ✚ ご飯
- ✚ はるさめスープ
- ✚ マーボー豆腐
- ✚ きゅうりの昆布あえ
- ✚ バナナ

はるさめ入りの中華スープは、「チュルチュル～」と言いながら食べてくれる、子どもたちに人気のメニューです。

ご飯にマーボー豆腐を乗せて、マーボー丼を楽しんでパクパクしっかり食べてくれます。



【8月5日（木）の献立】

- ✚ とうもろこしご飯
- ✚ 味噌汁（たまねぎ・じゃがいも）
- ✚ 鮭の塩焼き
- ✚ ほうれん草のおかか和え
- ✚ バナナ

今日は子どもたちが大好きなとうもろこしご飯です。
とうもろこしを触って、皮をむく体験もしました。
自分たちでむいたとうもろこし、
とってもおいしくなりました。

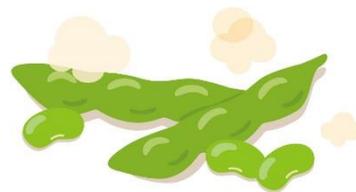


【7月16日（金）の献立】

- 枝豆御飯 ゆで枝豆
- 味噌汁（たまねぎ、さつまいも）
- 鮭の塩焼き
- 切り干し大根の煮物
- オレンジ

今が旬の枝豆を取り入れ、枝豆御飯にしました。

さやから枝豆を取り出す体験もして、楽しい昼食となりました。



【7月7日（水）の献立】

- 🍴 ひじきご飯
- 🍴 セタそうめん
- 🍴 トマト
- 🍴 オレンジ

星形の人参とおくらを飾ったセタそうめん

みんなが大好きなひじきご飯です。

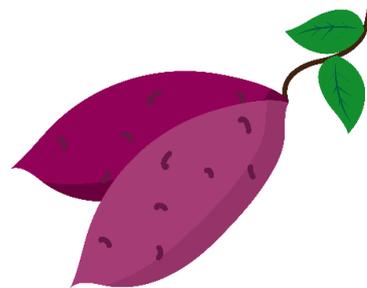
みんなの願いが叶いますように



【6月28日（月）の献立】

- 三色そぼろ丼
- 味噌汁（豆腐・えのき）
- さつま芋の煮物
- オレンジ

鶏ミンチ、人参、ほうれん草の三色の丼です。
鶏ミンチには、カルシウムが豊富な高野豆腐を
混ぜています。
さつま芋本来の甘みを生かして、ほんのり甘い
煮物です。





【6月16日（水）の献立】

- 御飯
- 味噌汁（大根・わかめ）
- 豚肉とキャベツの味噌炒め
- 蒸しかぼちゃ
- オレンジ

豚肉とキャベツの味噌炒めには、ナスや人参、玉ねぎも入れているので、たくさんの野菜と一緒に食べてくれます。

オレンジは皮をむき、小さくカットしています。



【5月27日（木）の献立】

- 御飯
- 味噌汁（白菜・かぼちゃ）
- 鮭のきのこあんかけ
- ひじきの煮物
- バナナ

鮭は食べやすくあんかけにしました。
鮭のたんぱく質と一緒に、きのこの食物繊維も摂れます。
ひじきの煮物も、子どもたちが好きなメニューのひとつです。

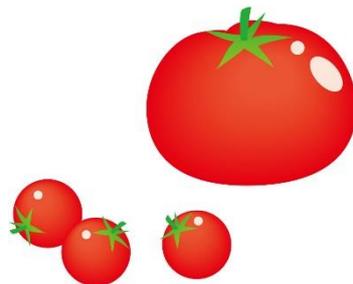


【5月11日（火）の献立】

- 御飯
- 味噌汁（かぼちゃ・もやし）
- すき焼き煮
- トマト
- バナナ・いちご

お肉と一緒に、野菜やきのこも子どもたちはよく食べてくれます。

トマトは、湯剥きして皮を取り除いています。
園の畑で採れたいちごも大喜びです。



【4月22日（木）の献立】

- ✚ ロールパン
- ✚ コーンスープ
- ✚ ハンバーグ
- ✚ 小松菜とえのきのお浸し
- ✚ バナナ

メニューに合わせて、月に2回パンの日があります。

ハンバーグはみんなが大好きなメニューで、おかわりしてくれる子もいます。

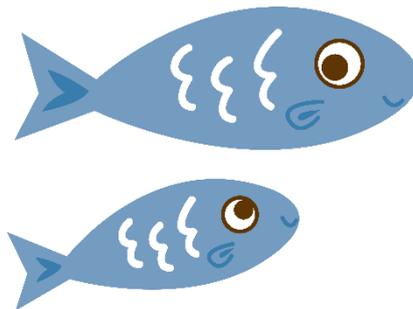


【4月9日（金）の献立】

- 御飯
- 味噌汁（さつまいも・厚揚げ）
- かれいの焼きおろし煮
- ほうれん草のごま和え
- りんご

かれいを焼いて、大根おろしとだしで煮ているので身も柔らかく、子どもたちも食べやすいようです。

※魚は、骨なし・皮なしを使用しています。味噌汁の厚揚げも、食べやすい絹厚揚げを使用しています。



【3月26日（金）の献立】

- ✚ お星さまのハヤシライス
- ✚ 白菜のツナ和え
- ✚ りんご

今週は卒園の思い出のリクエストメニューです。
かわいいメニュー！というリクエストにお応えして、御飯の形をお星さまにしました。
ハヤシライスは、みんなが大好きなメニューのひとつです。



【3月3日（水）の献立】

- お花御飯（鮭）
- お花すまし汁
- ほうれん草のごま和え
- いちご
- みかん

今日はひな祭りですね。
鮭を混ぜた御飯をお花の形にしました。
デザートはみんなの大好きないちごと
みかんです。
みんな喜んで食べてくれました。





【2月22日（月）の献立】

- 御飯
- みそ汁（さつまいも・わかめ）
- 豆腐ハンバーグのあんかけ
- ほうれん草と人参のおかか和え
- りんご



みんなが大好きなふわふわの豆腐ハンバーグには、和風のおあんをかけています。ほうれん草と人参は、おなかで和えることで旨味が増し、みんなパクパク食べてくれます。



【2月2日（火）の献立】

- 赤おにライス
- コーンスープ
- 鶏のから揚げとろみあん
- ブロッコリーのおかか和え
- バナナ

今日は節分なので、ケチャップライスで赤おにさんを作りました。

みんな赤おにさんを退治しながら、パクパク食べてくれました。

ブロッコリーのおかか和えもみんな大好きです。



【1月25日（月）の献立】

- 御飯
- みそ汁（じゃがいも・あげ）
- 鶏のから揚げとろみあん
- ほうれん草のごま和え
- りんご

鶏のから揚げはむね肉を使用していますが、あんを絡めることによりパサつきがなく、食べやすくなります。ほうれん草のごま和えも、子供たちはよく食べてくれます。



【1月19日（火）の献立】

- 御飯
- みそ汁（大根・わかめ）
- 手作りコロッケ
- きゅうりの酢の物（ツナ）
- バナナ

じゃがいもを茹でて作る手作りコロッケはみんなが大好きなメニューです。
きゅうりの酢の物は、ツナを加えることによって味わいも増し、パクパクと食べてくれます。



いただきます





【12月24日（木）の献立】

- 🍷 リースハヤシライス
- 🍷 キャベツのカレー炒め
- 🍷 いちご
- 🍷 みかん

今日はクリスマス！
ハヤシライスをクリスマスリースのように飾りました。
ハヤシライスは、みんなが大好きなメニューです。
子どもたちみんな大喜びでした





【12月17日（木）の献立】

- 御飯
- みそ汁（大根・わかめ）
- 鮭の塩焼き
- 小松菜とコーンのお浸し
- バナナ

鮭の塩焼きは、みんな大好きなメニューです。
※魚は骨なし、皮なしの物を使用しています。
小松菜のお浸しも、コーンの甘みがあるので
しっかり食べてくれます。

