



8月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



(曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
8月2日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ごはん ☆小松菜と豆腐のみそ汁 ☆肉じゃが ☆キャベツと胡瓜のごま酢和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 豆腐 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 ジャが芋 人参 玉葱 白滝 三温糖 みりん 醤油 キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 ごま油 すりごま いりごま すいか	牛乳 ビスケット	牛乳・乳 卵・小麦粉
8月3日 (火)	牛乳 バナナ	☆ごはん ☆大根とえのきのみそ汁 ☆豆腐ハンバーグ ☆ブロッコリーの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 焼き豆腐 玉葱 菜種油 パン粉 塩 チャップ 中濃ソース ブロッコリー 醤油 ごま油 オレンジ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 オレンジジュース 粉寒天
8月4日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆じゃが芋と玉葱の豆乳みそ汁 ☆豚肉のみそ焼き ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 玉葱 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 味噌 みりん 酒 胡瓜 醤油 パイナップル	ヨーグルト ビスケット	牛乳 卵 小麦粉
8月5日 (木)	牛乳 キウイ	☆ロールパン ☆豆腐とわかめのスープ ☆なすのミートグラタン ☆とうきび・枝豆 ☆フルーツ	ロールパン (小麦・乳・卵を含む) 豆腐 わかめ かつお節 醤油 塩 なす 菜種油 玉葱 豚ひき肉 ケチャップ トマトピューレー 塩 パン粉 粉チーズ とうきび 枝豆 バナナ	チーズ そうめん	牛乳 小麦粉 かつお節 醤油・塩
8月6日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根とふのりのみそ汁 ☆たらの香味焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 醤油 生姜 ニンニク 小麦粉 片栗粉 菜種油 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵・乳
8月7日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 かつお節 酒 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月10日 (火)	牛乳 ぶどう	☆トマトスープスパゲッティ ☆ほうれん草のソテー ☆フルーツ	スパゲッティ 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ えのき カットトマト ニンニク パセリ バター 菜種油 ケチャップ 醤油 塩 かつお節 昆布 ほうれん草 塩 菜種油 グレープフルーツ	牛乳 コーンパン	牛乳 小麦粉・全粒粉 コーン・クリームコー
8月11日 (水)	牛乳 バナナ	☆ごはん ☆人参と油揚げのみそ汁 ☆ツナ入りオムレツ ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 人参 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 卵 牛乳 三温糖 塩 ツナ 玉葱 菜種油 パセリ 白菜 かつお節 醤油 メロン	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・乳 卵
8月12日 (木)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆南瓜の味噌汁 ☆鶏肉のごま焼き ☆ブロッコリーおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 南瓜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 小麦粉 すり胡麻 炒り胡麻 菜種油 ブロッコリー かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 カレーポテ	牛乳 皮付きポテト カレー粉
8月13日 (金)	牛乳 ぶどう	☆ごはん ☆白菜と厚揚げのみそ汁 ☆チンジャオロース ☆小松菜のコーンとえ ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 酒 菜種油 たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 黄パプリカ 小松菜 ほうろく 醤油 / 赤パプリカ 菜種油 三温糖 酒 醤油 片栗粉 ごま油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月14日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 長葱 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 みりん さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月16日 (月)	牛乳 バナナ	☆ポークカレー ☆大根とコーンのスープ ☆キャベツのしらす和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 ジャが芋 人参 玉葱 カレールー (小麦・乳を含む) 菜種油 大根 ホールコーン かつお節 塩 醤油 キャベツ しらす干し 醤油 すいか	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉

くり組 カレーに豆乳が入ってます。

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



8月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園

(曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
8月17日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ごはん ☆もやしと厚揚げのみそ汁 ☆炒め納豆 ☆大根とわかめのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 もやし 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 大根 わかめ 菜種油 酢 醤油 三温糖 グレープフルーツ	牛乳 南瓜サンド	牛乳 小麦粉 バター 南瓜
8月18日 (水) 二学期 始業式	牛乳 ぶどう	☆焼きそば ☆白菜とわかめのスープ ☆とうきび ☆枝豆 ☆フルーツ	蒸し中華麺 豚もも肉 キャベツ 人参 玉葱 菜種油 焼きそばソース 青のり 白菜 わかめ かつお節 醤油 塩 とうきび 枝豆 バナナ	牛乳 豆パン	牛乳・卵 小麦粉
8月19日 (木)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆南瓜の味噌汁 ☆生揚げの卵とじ ☆ブロッコリーの中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 南瓜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 生揚げ 玉葱 人参 ごぼう 菜種油 三温糖 みりん 醤油 卵 片栗粉 ブロッコリー 胡麻油 醤油 パイナップル	牛乳 グレープ ゼリー	牛乳 グレープジュース 粉寒天
8月20日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐と玉葱のみそ汁 ☆ほっけの照り焼き ☆切干大根とひじきの煮物 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 酒 醤油 みりん 切干大根 人参 油揚げ ひじき グリンピース 菜種油 醤油 三温糖 みりん 醤油 バナナ	アイスクリーム せんべい	牛乳・卵 うるち米
8月21日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパグゼッティー ☆じゃが芋味噌煮 ☆フルーツ	スパゲッティー ツナ 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 ホタテ キャベツ ニンニク じゃが芋 三温糖 味噌 醤油	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月23日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆小松菜とえのきのみそ汁 ☆豆腐の五目焼き ☆キャベツと人参のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 焼き豆腐 鶏ひき肉 えび 玉葱 人参 菜種油 卵 ひじき 片栗粉 パン粉 塩 キャベツ 人参 ツナ 醤油 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵 乳
8月24日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ごはん ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆鮭のフライ ☆春雨サラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 春雨 胡瓜 人参 ホールコーン もやし 酢 塩 三温糖 菜種油 醤油 胡麻油 メロン	牛乳 アイスクリーム	牛乳 さつま芋 バター チョコレート
8月25日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋と玉葱の豆乳みそ汁 ☆豚肉のみそ焼き ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 玉葱 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 鉄強化味噌 みりん 胡瓜 醤油 ぶどう	ヨーグルト ビスケット	牛乳 小麦粉・卵
8月26日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ロールパン ☆大根とコーンのスープ ☆鶏肉のハンガリー風煮 ☆ブロッコリーの生姜和え ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 大根 ホールコーン かつお節 醤油 塩 鶏もも肉 小麦粉 菜種油 玉葱 ニンニク バター トマトピューレー ケチャップ ブロッコリー 生姜 醤油 / 酒 三温糖 パプリカパウダー パイナップル	チーズ そうめん	牛乳 小麦粉
8月27日 (金)	牛乳 ぶどう	☆ご飯 ☆南瓜の味噌汁 ☆マーボー豆腐 ☆キャベツのコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 南瓜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 長葱 ニンニク 生姜 豚ひき肉 玉葱 人参 胡麻油 三温糖 味噌 醤油 菜種油 キャベツ ホールコーン 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月28日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 干椎茸 長葱 ほうれん草 かつお節 醤油 塩 昆布 みりん さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉・卵 乳



8月ランチメニュー



8月30日 (月)	牛乳 オレンジ	☆夏野菜カレー ☆わかめとコーンのスープ ☆白菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 なす 人参 ピーマン スツキーニー 菜種油 カレー (小麦・乳を含む) ケチャップ 中濃ソース 塩 わかめ ホールコーン かつお節 塩 醤油 白菜 かつお節 醤油 くり組 カレーに豆乳が入ってます。 ずいか	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
8月31日 (火)	牛乳 バナナ	☆醤油ラーメン ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 長葱 醤油ラーメンベース (小麦含む) 豚骨 鶏骨 ほうれん草 ニンニク 生姜 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 南瓜サンド	牛乳 南瓜 小麦粉 バター

みんなの体は 何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずからに料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味^{こうちゅうちょうみ}」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」(おかずばかりを先に食べる食べ方)をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。