



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	もく	さけのチーズやき あげなすとトマトのあまずあえ チンゲンサイのみそしる すいか	ジュース おかし	ジュース おかし
2	きん	ハワイアンポークソテー スパゲティーサラダ まっかなスープ メロン	むぎちゃ おかし	アイス
5	げつ	ほうれんそうエビカレー もずくときゅうりのすのもの フルーツもりあわせ ジュース	むぎちゃ おかし	M おかし
6	か	かじきのおこのみやきふう きゅうりとチーズのサラダ モロヘイヤのみそしる パナナ おてつだい 「えだまめもぎ」	ジュース おかし	M ゆでえだまめ
7	すい	パン ローストにくのオレンジソースかけ つるむらさきとベーコンのソテー れいせいコーンスープ メロン	むぎちゃ おかし	M おかし
8	もく	なつやさいのごもくに いそべポテト どうふときのこのみそしる すいか	ジュース おかし	M おかし
9	きん	～おぼんのりょうり～ おばけせきはん しょうじんに ちゅうかきゅうり とうがんとふのすましじる ゼリー (未満児:ゆかりごはん)	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
13	か	いかリングフライ ブロッコリーカラフルサラダ きゅうりとトマトのひやしじる パナナ (未満児:やきざかな)	ジュース おかし	ゼリー
14	すい	トマトミートオムレツ ほうれんそうとしめじのソテー サンサンスープ オレンジ	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
15	もく	あげぎょうぎ キャベツとおくらのいそあえ なすのみそしる メロン	ジュース おかし	ジュース おかし
16	きん	コンコンひやしきつねうどん パプリカとツナのきんぴら ゼリー	むぎちゃ おかし	アイス
19	げつ	スタミナやきにく ほうれんそうナムル つるむらさきのみそしる パナナ	むぎちゃ おかし	M おかし
20	か	やきざかな ズッキーニのカレーいため そうめんじる グレープフルーツ	ジュース おかし	M おかし
21	すい	こうやどうふとなすのオランダに ねばねばさんきょうだい ふのみそしる オレンジ	むぎちゃ おかし	M おかし
22	もく	ひやしちゅうか ピーマンマンのカレーマヨサラダ メロン	ジュース おかし	M ごまトースト
23	きん	かじきまぐろのおおばフライ おくらとあさりのガーリックいため ズッキーニのスープ ヨーグルト	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
26	げつ	とりにくのインドふうにはるさめとなつやさいのキラキラサラダ えのきのみそしる パナナ	むぎちゃ おかし	M おかし
27	か	さばのアップルソースかけ いんげんととりにくのしおいため かきたまじる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
28	すい	くまさんミートスパゲティー エビのうめマヨサラダ キラキラスープ ぶどうゼリー  たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちゃ おかし	ヨーグ おかし
29	もく	さけのトマトホイールやき きりぼしだいこんとあつあげのもの こまつなのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	M じゃがちゃん
30	きん	パン ほうれんそうとチーズのとうにゅうキッシュ ブロッコリーのサラダオーロラソース やさいコンソメスープ メロン	むぎちゃ おかし	M おかし

食事を通して五感を刺激しましょう!!

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に食べる事は一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

五感で食べる



視覚
色どり・艶・形などを目で感じる。日本料理では、調理や盛り付けに白・黒・赤・黄・青の五色を大切にしている

味覚
甘味・酸味・塩味・苦味・旨味などを舌で感じる

嗅覚
香ばしさや酸っぱい香りなど香りや風味を鼻で感じる

聴覚
ジュウ・グツグツ・サクサクなどの調理音や咀嚼音を耳で感じる

触覚
歯や舌で食材の切り方による歯ごたえや温度を感じる

旬 ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜で、フランス語で唐辛子を指す「piment(ピマン)」が名前の由来になったといわれています。少し苦味がありますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスなどの具にすると食べやすくなります。

～8月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー380kcal、たんぱく質22.5g、脂質19.7g、食塩相当量1.9g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー426kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.8g、食塩相当量1.6g

おいしい絵本

「お月さんのシャーベット」
作/ベク・ヒナ(ブロンズ新社)

この絵本はある熱帯夜に起こったお話です。アパートは停電になり、あまりの暑さにお月さんが溶け出します。それに気づいたおばあちゃんは、溶けたお月さんのしずくを集めて凍らせシャーベットを作るのです。いったいどんな味がするのかな? ファンタジーあふれる絵本です。ぜひ、暑いこの季節読んでみてください。



○の日はごはんいりません