



行事	未満児午前の間食・主食	献立	午後の間食	延長児間食
1(土)	お茶 せんべい	パン	焼きそば ジョア 味付小魚	
2(日)				
3(月)	ヨーグルト	ごはん	八宝菜 揚げ大豆の小魚がらめ ぶどう	ミルク 豆腐パンケーキ* クッキー
4(火)	食育「旬の野菜を食べよう」 (5歳児)	ジョア ウエハース	スパゲティ 夏野菜カレースパゲティ トマトとツナのサラダ コーンクリームスープ すいかのフルーツポンチ	野菜ジュース せんべい せんべい
5(水)	お茶 バナナ	ごま ごはん	魚の煮つけ オクラの納豆和え 豚汁 すいかの浅漬	牛乳 アイスみかんクレープ ビスケット
6(木)	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 糸きりわかめサラダ アニマルチーズ	フルーツ入りソフトゼリー* カステラ
7(金)	牛乳 ボーロ	ごはん	なすの味噌炒め コーンかきたまスープ 枝豆	ミルクココア クラッカー ヨーグルト
8(土)	お茶 ビスケット	パン	冷やしいなりうどん ヨーグルト まめこんぶ	
9(日)				
10(月)	山の日			
11(火)	お茶 ビスケット	わかめ ごはん	あじの香味揚げ 味噌汁(麩・わかめ) トマトのスパニッシュオムレツ	いちごミルク ウエハース せんべい
12(水)	お茶 ぶどう	ごはん	マーボー豆腐 春雨のごま酢和え バナナ	牛乳 夏野菜ピザ* ビスケット
13(木)	お茶 チーズ	ごはん	塩肉じゃが ひじきと野菜のカラフル炒め トマト	牛乳 クラッカー クラッカー
14(金)	希望保育(弁当持参)			
15(土)	希望保育(弁当持参)			
16(日)				
17(月)	ヨーグルト	ごはん	鮭フライ(タルタルソース) ちりじゃこサラダ 味噌汁(なめこ)	ミルク ブルーベリータルト ボーロ
18(火)	お茶 せんべい	ごま ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬 はるさめスープ アニマルチーズ	牛乳 かぼちゃケーキ* ウエハース
19(水)	お茶 梨	ごはん	豆腐ハンバーグ トマトのバジルサラダ 味噌汁(生揚げ・きゃべつ)	ミルクココア ビスケット せんべい
20(木)	お茶 せんべい	トマト ごはん	トマトの炊き込みごはん 鶏肉のごまがらめ きゃべつツナ和え 小松菜	アイスクリーム ウエハース ヨーグルト
21(金)	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 オクラの酢の物 バナナ	ひまわりゼリー* ビスケット ウエハース
22(土)	お茶 ボーロ	パン	冷やし中華 ヨーグルト まめこんぶ	
23(日)				
24(月)	お茶 ボーロ	パン	じゃが芋のポターージュ チキンサラダ トマト	ヨーグルト クラッカー せんべい
25(火)	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 バンサンサー 味噌汁(冬瓜)	ジョア クッキー ボーロ
26(水)	ヨーグルト	ごはん	魚の南蛮漬 キャベツの即席漬 すまし汁	牛乳 モンティクリスト* ウエハース
27(木)	お茶 ぶどう	ゆかり ごはん	かぼちゃと茄子のミートソースグラタン 小松菜のツナ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	ミルク おさつドーナツ* カステラ
28(金)	お茶 せんべい	ごはん	フィッシュスープ(オリパラメニュー) ほうれん草のゴマネーズ和え 梨	ミルクココア ビスケット クッキー
29(土)	お茶 ビスケット	パン	トマトスパゲティ ジョア 味付小魚	
30(日)				
31(月)	お茶 ボーロ	ごはん	夏野菜カレー トマトのココロサラダ ぶどう	牛乳 豆乳もち* ウエハース

この色の日は、スプーンを園で用意します。

\* 手作りおやつ

4日(火) お弁当(ごはん)はおりません。

20日(木) 3.4.5歳児の主食(ごはん)を園で用意します。



8月は、夏野菜を使用した献立を多く取り入れています。

園庭で育てたトマトやきゅうり、なす等も昼食やおやつに使用していきます♪夏野菜は、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きをもっています。

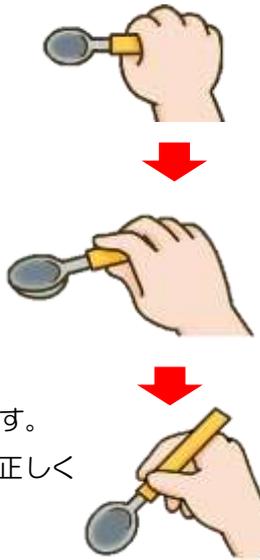


# 8月4日は「箸の日」

「箸を正しく使おう」という願いを込めて、8(は)4(し)の語呂合わせの日に制定されました。食事の時間に、食具(箸・スプーン等)を正しく持てているか確認してみましょう！

## スプーンの握り方

- 手のひら握り(目安:1歳ごろ～)  
手のひら全体で握ります。
- 指握り  
スプーンの柄を上から、指だけで持って扱います。
- 鉛筆握り(目安:3歳ごろ～)  
鉛筆を持つように、スプーンを握ります。  
この持ち方が安定すると、箸や鉛筆を正しく持つことにつながります。



## 箸の持ち方

ポイント！

- ☛箸の真ん中より少し上を持つ。
- ☛箸の先をぴったり合わせる。
- ☛下の箸は動かさず、上だけ動かす。



※子どもの発達に応じて、持ち方が変化していきます。  
※園では一人一人に合った握り方を進めています。

## 野菜をおいしく食べよう！

好きな野菜を増やすためには、「おいしい」「楽しい」「食べやすい」をポイントにすると進めやすいです。ぜひ参考にしてみてください。

### ★おいしくするポイント

- 新鮮な野菜を使用する  
鮮度が落ちると味だけでなく見た目も悪くなり、おいしさも半減します。
- 野菜の気になる風味を和らげる  
だしを効かせたり、ごま、のり、かつお節などのうまみ食品と組み合わせると、くせのある野菜の風味が和らぎます。



### ★楽しくするポイント

- 子どもと一緒に料理をする
- 家庭菜園で野菜を作る
- 盛り付けを工夫する
- 楽しい雰囲気でお食卓を囲む



### ★食べやすくするポイント

- 食べやすい大きさに切る
- 肉・魚・卵・乳製品などと組み合わせる  
動物性食品と一緒に調理すると味を強く感じず、食べやすくなります。



## オリンピック・パラリンピック 給食 ～ノルウェー編～



### フィッシュスープ

タラ、サケ、ニシンなどが豊富なノルウェーでは、とてもポピュラーなスープです。地方によって使う魚や調味料が違います。



今回はタラ、サケを使います！