様式F106

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2025年08月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 お菓子、スキム牛乳	2 お菓子、スキム牛乳
昼食					御飯、豆腐みそ汁（わかめ・あげ）、肉団子ととうがんのとろみ煮、キャベツのフルーツサラダ（もも）	カレー風味のトマトライス、わかめスープ（チンゲン菜）、きゅうりのピクルス、オレンジ
午後					菜飯おにぎり（小松菜）、スキム牛乳	おにぎり（甘納豆）、スキム牛乳
午前	4 お菓子、スキム牛乳	5 お菓子、スキム牛乳	6 お菓子、スキム牛乳	7 お菓子、スキム牛乳	8 お菓子、スキム牛乳	9 お菓子、スキム牛乳
昼食	厚揚げの中華丼（夏）、中華スープ、トマト、バナナ	御飯、みそ汁（もやし・コーン）、鮭の塩焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、オレンジ	ハリハリわかめ御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、納豆のおとし揚げ、フライド野菜（人参・おくら）、りんご	御飯、みそ汁（なす・あげ）、鱈とごぼうの煮つけ、野菜のゆかり和え、もも缶	御飯、みそ汁（大根・わかめ）、鶏むねのレモン焼き、かぼちゃのマリネ、みかん缶	豚丼、豆腐のすまし汁、ベイクドじゃが、りんご
午後	せんべい、豆乳みかんババロア風、スキム牛乳	凍り豆腐のもっちりパン、スキム牛乳	野菜もち（かぼちゃ）、スキム牛乳	チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）、スキム牛乳	チャーハン（ひじき）、スキム牛乳	芋もち、スキム牛乳
午前	11	12 お菓子、スキム牛乳	13 お菓子、スキム牛乳	14 お菓子、スキム牛乳	15 お菓子、スキム牛乳	16 お菓子、スキム牛乳
昼食		カレーライス（夏）、すまし汁、きゅうりのピクルス、パイン缶	御飯、豆腐すまし汁（わかめ）、ミートローフ（ピーマン）、切干大根のサラダ（しらす干し）、オレンジ	御飯、豚汁（かぼちゃ）、赤魚の煮つけ、チンゲン菜のごまサラダ、バナナ	トマトごはん（鶏）、すまし汁（キャベツ・えのき）、豆腐のコーンみそ焼き、いんげんのツナあえ、りんご	てりやき野菜丼、みそ汁（もやし・えのき）、おくらの梅和え、オレンジ
午後		おやつ小魚（ごま）、ベイクドじゃが、スキム牛乳	せんべい、キャロットゼリー（寒天）、スキム牛乳	野菜もち（小松菜）、スキム牛乳	米粉ドーナツ（レーズン）、スキム牛乳	おはぎ（きな粉）、スキム牛乳
午前	18 お菓子、スキム牛乳	19 お菓子、スキム牛乳	20 お菓子、スキム牛乳	21 お菓子、スキム牛乳	22 お菓子、スキム牛乳	23 お菓子、スキム牛乳
昼食	焼きもろこし飯、みそ汁（切り干し大根）、鶏レバーの甘辛煮、ベイクドじゃが、パイン缶	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、豚肉の香味焼き（もやし）、ブロッコリーのおかか和え、人参とみかんのサラダ	御飯、じゃがいものスープ、野菜たっぷり夏マーボー、きゅうりの昆布あえ、バナナ	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、鱈の包み焼き、ひじきの煮物（人参）、オレンジ	御飯、夕顔のスープ（わかめ）、鶏肉のトマトソース煮、おくらとキャベツの和え物、もも缶	焼きビーフン（カレー）、豆腐すまし汁（わかめ）、野菜のゆかり和え、オレンジ
午後	おにぎり（昆布）、スキム牛乳	米粉のバナナパン、スキム牛乳	米粉お好み焼き（えび）、スキム牛乳	米粉蒸しパン（パイン）、スキム牛乳	かぼちゃかん、スキム牛乳	おにぎり（じゃこおかか）、スキム牛乳
午前	25 お菓子、スキム牛乳	26 お菓子、スキム牛乳	27 お菓子、スキム牛乳	28 お菓子、スキム牛乳	29 お菓子、スキム牛乳	30 お菓子、スキム牛乳
昼食	サラダ寿司（ごま・コーン）、大豆汁（なす）、蒸し野菜のあんかけ（いんげん）、バナナ	御飯、鶏肉と野菜の豆乳汁、鱈のごま焼き、もやしとわかめのナムル、オレンジ	御飯、わかめスープ（チンゲン菜）、厚揚げの炒め物、おくらの梅和え、りんご	御飯、みそ汁（もやし・えのき）、揚げ魚とじゃが芋の煮物、キャベツのフルーツサラダ（もも）	カレーライス、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、かぼちゃのマリネ、みかん缶	御飯、豆腐のすまし汁、ピーマンの細切り炒め、さつま芋のりんご煮
午後	豆乳もち、スキム牛乳	キャロットケーキ(米粉)、スキム牛乳	うまみ豆ごはん、スキム牛乳	おにぎり（つぶあん）、スキム牛乳	おやつ小魚（ごま）、トマトゼリー、スキム牛乳	ハリハリおにぎり（青のり・ごま）、スキム牛乳

野菜に親しみ、健やかな成長を☆彡

★食卓に積極的に出す
毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。

★苦手な野菜も一口から
無理強いはせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら認めてあげましょう。

★野菜についてたくさん話す
野菜に注目して、会話をすることで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。

★野菜に触れる機会を増やす
お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜を一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。