令和4年 予定献立表 滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	高野豆腐のそぼろ煮　煮豆　トマト　ズッキーニと茄子の味噌汁　メロン	レーズン入りクッキー
2	土	冷麺　ゆかりおにぎり　オレンジ	もちもちチーズパン
4	月	魚のホイル蒸し　切干大根煮　鶏ごぼう汁　キウイ	牛乳寒天
5	火	丸パン　豆腐ハンバーグ　チャイニーズトマトサラダ　ポテトスープ　パイン	パセリおにぎり
6	水	ツナ入りスクランブルエッグ　ちりめん入り煮昆布　玉葱の味噌汁　バナナ	チーズ蒸しパン
7	木	チンジャオロースー　マセドアンサラダ　豆腐の味噌汁　すいか	七夕素麺
8	金	白身魚のラタトゥイユソース　人参甘煮　かきたま汁　オレンジ	レモンラスク
9	土	トリニラ丼　じゃが芋の味噌汁　キウイ	ビスケットのジャムサンド
11	月	鶏肉の梅しそソース　納豆　胡瓜の塩昆布和え　すまし汁　すいか	りんごゼリー
12	火	豚肉のマーマレード焼き　油揚げのナムル　卵入り味噌汁　メロン	ソーダブレッド
13	水	枝豆入りまさご揚げ　胡瓜とわかめの酢の物　もやしの味噌汁　オレンジ	アイスクリーム
14	木	ロールパン　魚のカレームニエル　キャベツのレモン和え　きのこのスープ　キウイ	チャーハン
15	金	スパニッシュオムレツ　ツナと刻み昆布の金平　厚揚げの味噌汁　オレンジ	マカロニあべかわ
16	土	ホットドッグ　コンソメスープ　パイン	ココアちんすこう
19	火	麻婆豆腐　とうもろこし　中華スープ　キウイ	南瓜マフィン
20	水	キャロットパン　魚のチーズフライ　鉄分サラダ　ミネストローネ　メロン	冷やししるこ
21	木	親子丼　ピーマンのおかか和え　ウインナー　キャベツの味噌汁　オレンジ	黒糖丸ぼうろ
22	金	焼肉　厚揚げとこんにゃくの炒め煮　オクラ入り味噌汁　すいか	チョコジャムサンド
23	土	茄子入りミートソース　ドレッシングサラダ　バナナ	ホットケーキ
25	月	鮭の塩焼き　春雨のサラダ　洋風かきたま汁　すいか	焼きそば
26	火	鶏肉の照り焼き　竹輪とキャベツのセサミソース　南瓜の味噌汁　パイン	フライドポテト
27	水	豆腐とエビのケチャップ煮　ししゃも　夏野菜の味噌汁　オレンジ	フランクフルト
28	木	魚の香草パン粉焼き　かわり金平　オクラともずくのスープ　バナナ	たこやき
29	金	夏野菜カレー　ごまじゃこサラダ　チーズ　キウイ	焼きとうもろこし
30	土	**夏　祭　り　お　楽　し　み　会**	

子どものおやつ

子どものおやつには、補食の意味があります。子どもが成長するにはたくさんの栄養が必要ですが、一度にはそれほど量は食べられません。
そのため、食事としておやつが必要なのです。
もちろんおやつには、気分転換や休憩、コミュニケーションなどの役割もあります。保育園では、楽しいおやつタイムになるように心がけています。

夏バテ予防

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時は、ねばねば食材がおすすめです。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのねばねば食材は食べやすく、消化を助け、おなかの調子を整える働きもあります。子どもが食べやすいように小さく切って、ねばねば食材をとりましょう。

おすすめレシピ

チャイニーズ トマトサラダ

材料（4人分）
- **トマト・・・2分の1個**
- **青しそ・・・2枚**
- **胡瓜・・・2分の1本**
- **レタス・・・2枚**

ドレッシング
- **ごま油・・・小さじ1**
- **しょうゆ・・・大さじ1**
- **砂糖・・・大さじ1**
- **酢・・・大さじ1**
- **ごま・・・小さじ2**

作り方
1、トマトと胡瓜は1センチくらいの角切りにする
2、レタスは食べやすい大きさにちぎる
3、青しそは細く千切りにする
4、調味料はすべて合わせておく
5、切った野菜と4の合わせ調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせ、皿に盛る

どんな野菜にもあう、ドレッシングです。子どもが食べやすいように、ハムやツナを入れてもよいですね。