



H30年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

雲の間から見える日差しも夏らしくなってきました。畑のお野菜もぐんぐんと育っています。これからの夏野菜が待ち遠しいですね。身体の熱をとる食材をうまく活用しながら給食を提供していきたいと思えます。今月は流しそうめんを行う予定です。食が細い子どもこのときはもりもりと楽しみながら食べられています。お箸で上手にすくえるよう、ご家庭でもお箸の持ち方をご確認くださいようお願いいたします。

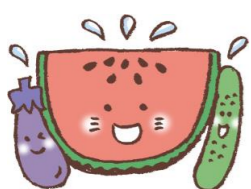
七夕にはそうめん

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるまいといわれています。暑いこの時季にぴったりの食べもので、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑のめんが混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味がこめられています。



野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。



炊き込みピラフ

行事等を出している炊き込みピラフです。洋食が苦手な子ども達ですが、このピラフならパクパクと進んで食べてくれます。材料入れてスイッチ入れるだけなので簡単です。

- 材料(2合分)
- ・米…2合
 - ・ウインナー…4本
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・人参…1/2本
 - ・コーン…大さじ2程度
 - ・コンソメ…小さじ2
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・バター…小さじ1



- ①米2合を研ぎザルあげしておきます
- ②玉ねぎをみじん切り、人参を小さめのサイコロ状にします
- ③米と②を混ぜ合わせて水を2目盛りにあわせませす
- ④小口切りにしたウインナーと、コーン、塩、コンソメをいれ軽く混ぜ合わせたら炊飯器のスイッチをいれます
- ⑤炊き上がったら仕上げにバターをいれて混ぜ合わせて完成です

旬の食材

ピーマン

ピーマンは中南米が原産のとうがらしの一種で、ビタミンCが豊富に含まれる、夏の緑黄色野菜の代表格です。ピーマンのビタミンCは、ほかの食材より熱に強いいため、炒める、揚げるなどの加熱調理に向いています。青くささがあることから子どもが苦手な野菜となっていますが、揚げものにしたたり、かつお節など香りのあるものと合わせることで食べやすくなります。



7月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月) 和太鼓教室	おでん・納豆・わかめの酢のもの・玉ねぎの味噌汁・キウイ	おかゆ・大根の煮物・キャベツの甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日 (火)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・すまし汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
4日 (水) 英語教室	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・スイカ	おかゆ・大根おろし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
5日 (木) 絵本読み聞かせ交流会	タラフライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・白菜のペースト・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (金) 七夕オープン保育	鶏手羽中揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・そうめん・パンボード	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (土)	すき焼き風煮・ポテトサラダ・すいとん汁・キウイ	おかゆ・白菜のうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
10日 (火) 安全衛生指導 避難訓練	テリヤキチキンほうれん草添え・ポテトサラダ・納豆・若竹汁・さくらんぼ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
11日 (水) 学びの教室	エビチリ温野菜添え・ひじき煮・ニラと卵の味噌汁・キウイ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (木) スイミング ふれあい広場	しゅうまいの温野菜・炒り豆腐・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・スープ	ヨーグルト	牛乳 ロールパン
13日 (金)	サバと大根の煮物・パンパングーサラダ・豚汁・スイカ	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (土)	マーボー豆腐・かぼちゃの煮つけ・わかめの酢のもの・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・豆腐の柔らか煮・キャベツの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日 (火)	ポークカレー・ポイルサラダ・ウインナーソーテー・キャベツの味噌汁・メロン	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 チーズ揚げ
18日 (水)	餃子・春雨サラダ・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
19日 (木)	肉団子甘酢あんかけ添え・ほうれん草の白和え・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
20日 (金) 誕生会	流しそうめん・五目御飯・唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (土)	赤魚の煮つけ・醤油卵・ほうれん草のおひたし・すいとん汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (月)	チャプチェ・筑前煮・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち
24日 (火)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・高野豆腐のだし煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (水) 学びの教室	肉野菜炒め・わかめの酢のもの・かきたま汁・スイカ	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (木)	チキンカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・メロン	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ゼリー
27日 (金) 習字教室	冷しゃぶサラダ・かぼちゃの煮つけ・わかめスープ・スイカ	おかゆ・かぼちゃの煮つけ・キャベツの刻み煮・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
28日 (土)	肉じゃが・ナムル・卵スープ・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・ほうれん草のうま煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ポトフ・スイカ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のうま煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
31日 (火)	バーベキュー・冷奴・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

給食メニューに興味を持って食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節