



ほうゆう保育園献立表



食育目標・・・暑さに負けずたくさん食べよう！



食育だより

<幼児食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 29日 (土)	麦茶 クッキー	麻婆春雨丼 水菜とえのきのツナ和え わかめスープ オレンジ	牛乳 セサミトースト 小魚	麦茶 ゼリー せんべい
3日(月) 21日(金)	麦茶 せんべい	しらす生姜ご飯 豚肉と大根の煮物 茹で枝豆、トマト 味噌汁、メロン	牛乳 オレンジゼリー ミニパン	麦茶 焼きそば
4日 18日 (火)	麦茶 ビスケット	麦ごはん とんかつ もやしと豆苗の塩昆布ナムル 和風トマトスープ、すいか	牛乳 茹でとうもろこし チーズ	麦茶 おにぎり
5日 19日 (水)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鮭の塩焼き 人参しりしり、たたききゅうり 味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 冷しうどん ウエハース	麦茶 焼きうどん
6日 20日 (木)	麦茶 バナナ	雑穀ピラフ 骨付きチキンと野菜のカレースープ煮 キャベツとツナのコールスロー デラウェア	牛乳 ミルクもち 小魚	麦茶 チャーハン
7日 (金) 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん かじきの香味揚げ トマトのマリネ すいか	牛乳 サイダーゼリー せんべい	麦茶 おにぎり
8日 22日 (土)	麦茶 クラッカー	おくらとトマトのそぼろ丼 ツナサラダ コーンクリームスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド するめ	麦茶 ゼリー せんべい
10日 24日 (月)	麦茶 クッキー	麦ごはん 豚しゃぶときゅうりの中華だれ ポテトサラダ 卵スープ、パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 じゃこチャーハン チーズ	麦茶 ビーフン
11日 25日 (火)	麦茶 ミニパン	麦ごはん カレーの煮付け しらすと野菜ののりサラダ 味噌汁、バナナ	牛乳 11日:ヨーグルト、せんべい 25日:レモンケーキ	麦茶 スパゲティ
12日(水) 31日(月)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 豚のしょうゆ焼 もやしとわかめのナムル コンソメスープ、すいか	牛乳 青のりとごまのクッキー 小魚	麦茶 おにぎり
13日 27日 (木)	麦茶 バナナ	麦ごはん あじのかば焼き しらすポテト、トマト 味噌汁、デラウェア	牛乳 そぼろおにぎり ミニゼリー	麦茶 焼きうどん
14日 28日 (金)	麦茶 クッキー	モロヘイヤ納豆丼 ささみと野菜の梅和え すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド 小魚	麦茶 チャーハン
26日 (水) 誕生日会	麦茶 クラッカー	アンパンマンオムライス チキンナゲット スティックきゅうり、コーンサラダ 冷たいじゃがいもスープ、すいか	牛乳 茹で枝豆 クッキー	麦茶 焼きそば

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じる今日この頃です。春から育てていた、畑のきゅうりやいんげん、トマトも収穫しています。野菜の苦手な子どもたちも喜んで食べていました。野菜を身近に感じ、少しずつ食べられるようになるといいな、と思っています。

梅雨明けの時期は急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事をしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

7月は年長のさくら組さんがお泊り保育があります。夕飯には子ども達とカレーライスを作る予定です。保育園ではカレールウから手作りし、子ども達も大好きです。手作りカレーのレシピをご紹介しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

ほうゆう保育園の手作りカレーライス

<材料>大人2人、幼児3人

- ・豚肉 100g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・人参 1/2本
- ・玉葱 中1個
- ・じゃがいも 大1個
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ

*手作りルウ

- ・小麦粉 大さじ3
- ・カレー粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ2

*調味料

- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・ケチャップ 小さじ1/2
- ・ソース 小さじ2

(手作りルウの作り方)

- ①フライパンで小麦粉を煎り、軽く色がつくまで加熱する。
- ②カレー粉を入れ香りをたたせる。
- ③サラダ油を入れる。

簡単ルウの完成です！

<作り方>

- ①鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。
- ②材料を炒め、水、調味料を入れ煮込む。
- ③材料が煮えたら、手作りルウを入れ弱火で煮込みとろみを付いたら完成です。

～6月の食育活動報告～

6月の食育活動では、毎年恒例になった初夏の保存食「梅シロップ、梅干し」作りを行いました。さくら組さん、ひまわり組さんは慣れた手つきで梅のヘタを取ってくれ、たくさんあった梅の作業もあっという間に終わりました。

梅シロップは1週間ほどで出来上がり、プール開きの時にみんなでいただきたいと思います。梅ジュースのことを覚えている子ども達、「早く飲みた～い！」と心待ちにしているようです。

梅干しはもうしばらく塩漬けし、赤しそを入れていきます。梅雨明けに干して完成するまで、楽しみに待とうと思います。

