

平成30年7月 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！

管理栄養士 在家由布

栄養士 田中美香

< 幼児食 >

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
2日 30日 (月)	麦茶 クッキー	麦ごはん ポークソテーオニオンソース モロヘイヤのおひたし にらスープ、ぶどう	牛乳 トマトスパゲティ チーズ	麦茶 おにぎり
3日 17日 31日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鶏の手羽中漬け焼き 春雨ソテー、なめこのとろみ汁 パイナップル(乳児 パナナ)	牛乳 納豆ごはん ミニゼリー	麦茶 焼きそば
4日 18日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん カレイのしょうゆムニエル 切干大根の煮付け、塩きゅうり 味噌汁、オレンジ	牛乳 冷製スープ クラッカー	麦茶 チャーハン
5日 19日 (木)	麦茶 ビスケット	おにぎり スープカレー ちくわチーズ マカロニサラダ、バナナ	牛乳 5日:ヨーグルト蒸しパン 19日:レモンケーキ 小魚	麦茶 おにぎり
6日 (金) 七夕	麦茶 せんべい	七夕そうめん エビとにんじんのフリッター ブロッコリー すいか	牛乳 しらすごはん ウエハース	麦茶 ビーフン
7日 21日 (土)	麦茶 ビスケット	鶏ごぼうごはん きゃべつの塩昆布あえ ミニトマト 味噌汁、メロン	牛乳 ミニピザ 小魚	麦茶 ゼリー せんべい
9日 23日 (月)	麦茶 クラッカー	麦ごはん、麻婆もやし オクラときゅうりのおかかあえ 豆腐と卵のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 メロンパン風トースト ブルー	麦茶 チキンライス
10日 24日 (火)	麦茶 せんべい	麦ごはん あじの甘酢漬け しらすポテト 味噌汁、すいか	牛乳 とうもろこし クッキー	麦茶 おにぎり
11日 25日 (水)	麦茶 クッキー	食パン、野菜の炒め煮 にんじんサラダ、アスパラガス コンソメスープ ぶどう	牛乳 鶏そぼろおにぎり ブルー	麦茶 焼きうどん
12日 26日 (木)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 豆腐チャンプルー たたききゅうり、トマト 味噌汁、オレンジ	牛乳 二色ゼリー ミニパン	麦茶 チャーハン
13日 27日 (金)	麦茶 せんべい	麦ごはん、梅干し 鮭の塩焼き もやしとほうれん草のナムル ひじき煮缶、豚汁、すいか	牛乳 肉味噌うどん 小魚	麦茶 おにぎり
14日 28日 (土)	麦茶 クラッカー	あんかけ焼きそば かぼちゃの素揚げ わかめスープ ぶどう	牛乳 ケチャップライス チーズ	麦茶 ゼリー せんべい
20日 (金) 誕生日会	麦茶 せんべい	枝豆ごはん、チキン南蛮 フライドポテト、ミックス野菜ソテー ジュリエヌスープ フルーツゼリー	牛乳 ミニおにぎり バナナ	麦茶 トースト

食育だより

今年は梅雨が短く、早くも暑い夏が始まりました。たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら体の変化に気をつけつつ、毎日元気に過ごしていきましょう。

今年も畑で育てた野菜の収穫を子供たちをお願いしています。トマト、きゅうり、なす、ピーマンなど給食室まで届けてくれます。その中には苦手な野菜もあるようですが、少しずつ食べられるようになってくれたら嬉しいです。

非常時用に備えているひじき煮缶を13日と27日に、フルーツ缶はヨーグルトであえて9日と23日に、フルーツゼリーにして20日に給食で頂く予定です。



6月の食育活動

6月は梅の作業を行いました。洗ってある梅をペーパータオルで丁寧に拭き竹串を使ってヘタを取りました。ジュース用は更に梅にチクチクと穴を開けました。今年はジュース用の梅がたくさんあり大変でしたが、最年長さくら組さんが頑張ってくれました。梅干し用の梅は近所の方から頂きました。いつも有難いです。玄関にビンに入った梅があります。登園時、降園時に見てみてください。

梅ジュースは6月のお誕生日会の日に早速いただきました。まだ残っていますので、プールや外遊びの後などに頂きます。



簡単レシピ

野菜のカレーマリネ【作りやすい量】

きゃべつ 3枚
にんじん 1/2本
きゅうり 1本
セロリ 1/3本
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
サラダ油 大さじ1
塩 少々
カレー粉 少々

1. 野菜はせん切にして茹でる。(お好みで生でも！)
2. ドレッシングの材料を合わせる。
3. 野菜とドレッシングを和える。

☆野菜は、ブロッコリー、レタス、もやしなどなんでもOKです。
☆カレーマヨネーズでもおいしいです。

お弁当にしました！

8日、29日の給食はお弁当箱につめました。
8日はひまわり、さくら組は公園で、ゆり、ちゅーりっぷ組は園庭でいただきました。

