

7月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金	プール開き	えび入りかき揚げ、春雨の酢の物、野菜スープ	果実、牛乳	粉吹き芋、お茶	ご飯
2	土		冷やしうどん、大豆の甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・コーンフレーク	うどん
3	日					
4	月	リバーパル(にじ)	鶏の香味焼き、キャベツ和え、トマト、テンゲンサイのスープ、果実	揚げパン、牛乳	豆乳、せんべい	ご飯
5	火	七夕見学(1歳児)	魚のホイル焼き、胡麻和え、清し汁、トマト	ジャムサンド、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
6	水	七夕見学(2歳児)	ささみの変わり揚げ、ゆかり和え、七夕そうめん	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ソーメン
7	木	七夕見学(以上児)	夏野菜カレー、野菜サラダ、チーズキャッチ、果実	フルーツゼリー	ゆで卵、お茶	ご飯
8	金	太陽スポーツ	魚の照り焼き、春雨の酢の物、冷や汁、果実	チーズ饅頭、野菜ジュース	牛乳・カステラ	ご飯
9	土		親子丼、酢の物、果実	お菓子、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
10	日					
11	月		鶏肉とさつま芋の揚げ煮、野菜の昆布和え、きのこ汁	ホットサンド、ミルク	スティックパン、牛乳	ご飯
12	火		魚の香草焼き、春雨サラダ、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	豆乳、果実	ご飯
13	水	お点前	なすのみそ炒め、ゆかり和え、けんちん汁	ホットケーキ、ミルク	お茶・せんべい	ご飯
14	木		ゴーヤーチャンプル、さっぱりサラダ、みそ汁	芋もち、ミルク	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
15	金		めひかりのから揚げ、海藻サラダ、清汁、果実	おにぎり、お茶	蒸し芋、牛乳	ご飯
16	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	果実、牛乳	牛乳・サブレ	中華麺
17	日					
18	月	海の日				
19	火		ひじき炒め、青菜とコーンのサラダ、トマト、みそ汁	じゃこトースト、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
20	水	わくわくランチ	カレーピラフ、ミートローフ、スパゲティサラダ、トマト、つみれ汁、果実	アイスクリーム	チーズ、お茶	ご飯
21	木	お点前	コロッケ、和え物、みそ汁、果実	ヨーグルト蒸しパン、牛乳	果実、牛乳	ご飯
22	金		魚のムニエル、みそ汁、おくらのごま和え、みそ汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳、蒸しかぼちゃ	ご飯
23	土		スパゲティミートソース、ナムル、果実	お菓子、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
24	日					
25	月		ハヤシライス、小松菜としらすの和え物、果実	ヨーグルトムース	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
26	火		飛竜頭、海藻サラダ、トマト、野菜スープ	冷やしぜんざい、お茶	ジョア	ご飯
27	水		かぼちゃのそぼろ煮、キャベツサラダ、コンソメスープ	おからと人参のケーキ、ミルク	豆乳、あられ	ご飯
28	木	お点前	豚肉とピーマンの炒めもの、トマトサラダ、煮豆、春雨スープ	カレーパン、ミルク	ゼリー	ご飯
29	金		魚の人参みそ焼き、かみかみサラダ、清し汁、果実	ポテト餅、牛乳	牛乳・クッキー	ご飯
30	土		豚丼、酢の物、果実	牛乳、パン	チーズキャッチ、豆乳	ご飯
31	日					



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が薄り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

