

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	木	お点前	鶏肉の焼き肉風、春雨の酢の物、味噌汁、トマト	手作りミニメロンパン、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
2	金	プール開き	魚のアングリーズ、トマトサラダ、コーンスープ、果実	おにぎり、お茶	豆乳 パン	ご飯
3	土		冷し中華、厚揚げと野菜の煮物、果実	ピザ風トースト、牛乳	豆乳・クラッカー	中華麺
4	日					
5	月		筑前煮、野菜の昆布和え、清し汁、果実	シュガートースト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
6	火		魚の竜田揚げ、ごぼうサラダ、みそ汁	ジャムサンド、ミルク	豆乳、ちりめん	ご飯
7	水		なすのみそ炒め、胡瓜とちりめんの酢の物、トマト、ソーメン汁、果実	コンソメ味マフィン、豆乳	野菜ジュース、クラッカー	ご飯
8	木	お点前	チキン南蛮、ナムル、すまし汁、果実	梅が枝もち、お茶	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
9	金	リバーパル(ひまわり)	唐揚げ、ゆかり和え、野菜スープ、果実	ホットケーキ、ミルク	豆乳 パン	ご飯
10	土		ビビンバ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー	ご飯
11	日					
12	月		ハヤシライス、海藻サラダ、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
13	火		五目豆、胡瓜とワカメの酢の物、清し汁	フルーツヨーグルト	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
14	水	英語	魚の南蛮漬け、キャベツサラダ、たまごスープ、果実	牛乳もち、豆乳	飲むヨーグルト パン	ご飯
15	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、和え物、呉汁	チーズポテト、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
16	金		ミートローフ、海藻サラダ、清し汁、果実	きな粉マカロニ、ミルク	牛乳・ふかし南 瓜	ご飯
17	土		親子丼、野菜サラダ、果実	牛乳・ビスケット	豆乳・クラッカー	ご飯
18	日					
19	月		ひじき炒め、マカロニサラダ、清し汁、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・コーンフ レーク	ご飯
20	火	太陽スポーツ わくわくランチ	チキンライス、唐揚げ、スパゲティーサラダ、中華風スープ、果実	オレンジゼリー	飲むヨーグルト、 クラッカー	ご飯
21	水		魚のたこ焼きソースかけ、甘酢野菜、みそ汁	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・胡瓜ステ イック	ご飯
22	木					
23	金					
24	土		ジャージャーメン、がんもどきの甘煮、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・コーンフ レーク	中華麺
25	日					
26	月		夏野菜カレー、大豆サラダ、果実	利久饅頭、牛乳	豆乳・コーンフ レーク	ご飯
27	火		めひかりのから揚げ、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、果実	お麩のラスク、牛乳	豆乳 パン	ご飯
28	水	英語 わくわくおやつ	鶏の照り焼き、かみかみサラダ、冷汁、果実	フルーツポンチ	牛乳・果実	ご飯
29	木	お点前	魚のカレーチーズ焼き、焼きなす入り和え物、しらすのスープ	ヨーグルトムース	牛乳・果実	ご飯
30	金		肉じゃが、三色野菜和え、清し汁、果実	ポンデケージョ、牛乳	豆乳 ふかし芋	ご飯
31	土		五目うどん、ひじきとツナのサラダ、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・サブレ	うどん

食育だより

令和3年7月

6月のパティシエさん



ひまわりさんに缶切りの使い方を教えて、自分だけの力で開けることができるか挑戦してみました。初めは缶の端に缶切りを引っかけることが難しかったけど、コツを掴むと少しだけ自分で開けることができました。バナナを切るときにビニール手袋を渡すと「きゅうしょくのせんせいといっしょやね」と言いながら手袋をはめていました。

おやつ提供時には、さくらさんのお手伝いも加わり「りんごすき?」「スプーンはここよ!」など元気な声が飛び交っていました。お手伝いありがとうございます。

おいしい梅干しできるかな? 毎日、梅ぼしトークに花咲かせています。



へたが硬くて
爪楊枝が
また折れた!

ひまわりさんがへた取りのお手伝い中

梅を塩漬けにしたらたくさん『梅酢』がでてきたよ

みんなで赤シソちぎり

はやく
あかくならんか

いいにおい

梅と赤シソを
瓶に入れて
2ヶ月程で
出来上がり!

赤シソと塩で
もみもみ
ギュッギュ

えだまめのおいしいゆで方

① 塩をもみ込む

② 沸騰後、約3分ゆでる

③ ざるにあげて冷ます



ゆでる前に、えだまめの重量の1~2%の塩をもみ込み、うぶ毛を取ります。



鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①のえだまめを入れて約3分ゆでます。



ゆであがったら、ざるにあげて、うちわであおいて冷めます。

枝付きの生のえだまめがお店に出回ってきたら、ひまわりさんに食育体験してもらおうと計画中です。

緑色の豆は苦手だけど、さや付きの枝豆を見て、これなら食べたことあるって気づいてくれる子いるかなあ。

冷凍の枝豆は年中買うことができますが、枝付きの生の枝豆は旬の今だけ! ご家庭でもぜひ味わってみてください。