

7月の献立



古志ひまわり保育園
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505
メールアドレス : koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ごはん 厚揚げステーキ 糸こんにゃくと もやしの酢の物 みそ汁	2 ごはん 豚肉と夏野菜の みそ炒め アラムの煮物 すまし汁	3 ごはん 魚の照り焼き きゅうりの 生姜しょうゆ和え みそ汁	4 ごはん 高野と干し大根の煮物 かぼちゃサラダ しじみ汁	5 七夕献立 鮭と大葉の ちらし寿司 焼きピーマン トマト そうめん汁	6 トマトスパゲティ すまし汁
めのはおにぎり 野菜 お茶	そうめん お茶	スイカ 煮豆 お茶	梅じゃこおにぎり するめ お茶	さくべい いりこ 牛乳	果物 昆布 お茶
8 ごはん がんもと かぼちゃの煮物 梅ぶしきゅうり カレースープ	9 ごはん 飛び魚のつみれ揚げ もやしのナムル とろろ汁	10 ミートスパゲティ 煮豆 アラムの炒め物 もやしのスープ	11 梅じゃこごはん 豆腐ステーキ きゅうりのおかか和え みそ汁	12 ごはん 鶏肉とじゃが芋の 甘辛炒め トマトときゅうりの ワカメ和え すまし汁 もちもちチヂミ するめ お茶	13 カレーピラフ ワカメスープ
糸昆布のおにぎり するめ お茶	どどめカップケーキ いりこ 牛乳	梅しそのり巻き 野菜 お茶	かぼちゃ豆乳葛餅 昆布 牛乳	パン いりこ お茶	パン いりこ お茶
15 海の日 	16 梅うどん ゴーヤのおかか和え 蒸しとうもろこし 酢飯おにぎり 野菜 お茶	17 ごはん かぼちゃのはさみ焼き 茄子の煮物 トマト ワカメスープ どどめ餅 昆布 牛乳	18 ごはん あじの南蛮漬け かぼちゃの煮物 みそ汁 アラムおにぎり するめ お茶	19 とうもろこしごはん 厚揚げの梅みそ焼き オクラときゅうりの 納豆和え トマトスープ パン いりこ 牛乳	20 夏祭り 焼き鯖ときゅうりの 混ぜごはん もやしのスープ
22 ごはん マーボー茄子 南瓜のごま和え もやしのスープ 蒸しとうもろこし 昆布 お茶	23 ごはん 煮魚 三色和え みそ汁 きな粉おぼぎ 野菜 牛乳	24 夏野菜カレー 結び昆布の煮物 きゅうりスティック 枝豆 するめ お茶	25 ごはん 高野豆腐と あらめの煮物 切り干し中華サラダ みそ汁 フルーツ白玉 お茶	26 ごはん 魚の梅みそ焼き きゅうりもみ すまし汁 ジャムサンドパン いりこ 牛乳	27 冷やしうどん かぼちゃのそぼろ煮
29 ごはん 焼き鯖の丸太焼き 夏野菜サラダ すまし汁 酢飯おにぎり 野菜 お茶	30 ごはん 蒸し鶏 煮豆 ワカメスープ とうもろこしの かき揚げ するめ・お茶	31 サザエごはん 厚揚げの煮物 切り干し大根と 春雨のサラダ みそ汁 大学がぼちゃ いりこ 牛乳	<div data-bbox="1071 1647 1921 1914" style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p><お知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・5日(金)七夕献立 ・24日(水)クッキング(すみれ、こすもす、さくら) ・今月のお弁当の日はありません。 <p>来月の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8月13日(月)～16日(金)お盆特別保育 <p>出席される方は、お弁当・水筒を持ってきてください。</p>  </div>		

毎日プールを楽しんでいる子どもたちです。先月から給食では夏野菜を取り入れていきます。特にきゅうりは、塩で板ずりし、切るだけで大人気で、お替りの行列ができていました。今月も夏野菜をいっぱい味わいたいと思います。

保育園で大切にしていること

～旬の食材を大切に～



今、買い物に行けば何でも売れている時代ですが、旬の食材を食べることは良いことがいっぱいあります。

- ①季節が楽しめる
四季のある日本ならではの楽しみです。
- ②体が喜ぶ
その時期に身体が食べたいと感じ、食べると元気になります。
- ③美味しく栄養価も高い
旬の食材は旨味が濃く、栄養成分も豊富です。
- ④価格が安い
旬の食材は、市場に出回る量が多く、価格も安く手に入ります。

保育園では、旬の野菜を大切に、季節を感じさせる献立作りを行っています。野菜1つ1つに旬があり、意味があります。こうした旬の野菜を子どもたちに伝えていく事も大切にしています。初めは食べにくい食材もありますが、色々な調理法や繰り返し味わうことで、野菜が好きな子になっていくのを楽しんでいます。

レシピ紹介 ～夏野菜を使って～

<とうもろこしごはん>2合



米 2合・生とうもろこし 1本
酒 少々・塩 小さじ1

- ①お米2合を研ぎ普段通りの水を入れる。
- ②とうもろこしは包丁でそいで粒をはずす。
- ③釜に酒、塩を入れてかるく混ぜ、とうもろこしの粒と芯を入れて炊飯する。
- ④炊き上がった後、芯をとりだし、よく混ぜ合わせる。

<きゅうりレシピ色々>



きゅうり 1本・塩 少々・しょうゆ 少々

- ①きゅうりは板ずりをして30分置いておく。
- ②一度水洗いし、キッチンペーパーでふく。
- ③食べやすい大きさに切り、しょうゆで和える。

- ・おかか和え…花かつおをフライパンで乾煎りし和える。
 - ・生姜しょうゆ和え…生姜のしぼり汁を入れる。
 - ・梅和え…梅干しを細かく切り和える。
 - ・ごま和え…ごまで和える。
 - ・磯和え…焼き海苔で和える。
 - ・しらす和え…しらすをフライパンで乾煎りし和える。
- *しょうゆを酢、砂糖、しょうゆ(3:2:1)の割合で入れ、和えても美味しいですよ。