



予定献立表



月	火	水	木	金	土
7/10 七夕献立 夏祭りに合わせて七夕献立をします。夏らしくさっぱりとしたちらし寿司とそうめんを演出したいと思います。楽しみ♪		1 ごはん 焼鯖丸太焼き レタス海苔サラダ すまし汁	2 ごはん ★酢鶏 パリポリキュウリ 味噌汁	3 ごはん 飛魚梅風味あげ ごぼう煮物 トマト ビーンズスープ	4 鶏そぼろごはん 味噌汁
		焼きのりおにぎり 人参煮物 お茶	塩麴スコーン いりこ 牛乳	ゴマ味噌おにぎり 昆布 お茶	パン いりこ お茶
6 ごはん 厚揚げ甘酢炒め ごましそキュウリ 茄子煮物 味噌汁	7 ごはん 魚の梅みそ焼き にとりもやしの お浸し すまし汁	8 ごはん 手羽元カレー風味焼き 夏野菜サラダ 味噌汁	9 ごはん 豚肉となすの 味噌炒め ★人参とトマトの すまし汁 サラダ	10 七夕献立 鮭と大葉のちらし寿司 ミニがんも煮物 こんにゃく煮物 トマト そうめん汁	11 ★サラダうどん トマト
じゃがもち磯辺風 するめ お茶	ごぼうの唐揚げ いりこ お茶	★みそパン 果物 牛乳	梅じゃこおにぎり 昆布 お茶	フルーツ白玉 いりこ お茶	おかかおにぎり するめ お茶
13 ごはん イカじゃが ピーマンソテー トマト もずくスープ	14 飛魚そぼろごはん 魚にんにく風味焼 あらめ中華和え 味噌汁	15 ごはん ポークビーンズ 茄子の田楽 すまし汁	16 ごはん トマトバーグ 粉吹芋 人参煮物 じゃこスープ	17 ごはん 煮魚 糸昆布炒め煮 スティックキュウリ 味噌汁	18 豚ごぼうごはん 味噌汁
きなこ団子 昆布 お茶	梅キュウ海苔巻き いりこ お茶	かぼちゃ餅 するめ お茶	ミルクずもち 昆布 お茶	コーンおにぎり 野菜煮物 お茶	パン いりこ お茶
20 ごはん 夏マーボー ばんさんすう かぼちゃスープ	21 夏野菜カレー 切干ハリハリ 梅ぶしキュウリ	22 ごはん アジの南蛮漬け もやしのナムル 夏豚汁	23 海の日 	24 スポーツの日 	25 塩おにぎり 豚汁
黒ゴマ団子 するめ お茶	青のりおにぎり 野菜煮物 お茶	そうめん汁 お茶			パン いりこ お茶
27 冷やしうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物	28 ごはん 焼魚 トマトとキュウリの ゴマ酢和え すまし汁	29 ごはん 真珠蒸し ゴーヤソテー トマト 味噌汁	30 サザエごはん じゃが芋と大豆の 煮物 蒸しナスゴマダレ トマトスープ	31 ごはん 手羽元さっぱり煮 おくら納豆 かぼちゃ煮 味噌汁	都合により献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。
梅みそおにぎり 野菜煮物 お茶	大豆いりこ お茶	じゃが芋グリル焼き するめ 牛乳	茹でとうもろこし いりこ お茶	ロールパン 昆布 牛乳	

日中の暑さが厳しくなり、もう夏？と感じがします。6月の終わりから、気温の上昇とともに湿度も上がり、熱中症の心配な季節になりました。また、食中毒が発生しやすい時期なので家庭でも、食品の取り扱いを注意し、手洗いを徹底し、食中毒の発生を防ぎましょう。

7月の献立には、食中毒予防にも効果的な酢や梅干しを使った献立を多く入れています。暑くなると食欲も低下します。さっぱりと食べられるメニューも登場します。夏野菜もどんどん出回ります。いろいろな調理法で味わいと思います。しっかり食べて、この暑さを乗り切りたいと思います。

あんずでシロップ漬けを作ったよ

園庭のあんずが、今年はたくさんできました。ぽぷらさんが、爪楊枝でつついて、砂糖を入れて漬けました。10日ほどで砂糖も溶け、あんずシロップができあがったので、水で薄めて飲みました。シロップ漬けにしたあんずもきれいで、そのまま食べたり、寒天寄せを作り寒天が固まる様子を見たりしました。みんなで相談してクッキーを作ることにし、なかなかクッキングができないので、給食室で作り、おやつで食べました。まだ、たくさん残っているので、次は、子どもたちと何か作りたいと思います。来年もたくさん実ができるといいです。楽しみ♪

お家でクッキング！親子でクッキング！

コロナ禍で、なかなか園でクッキングができない状態ですが、少しずつやっていきたいと思っています。ぽぷら組も今日から、お米炊きの当番を始めました。一緒に作ったり、目の前で和え物を和えたりするだけで、食欲も up します。休みの日にも、一緒にクッキングしてみませんか？

ぽぷら組・いちょう組

一緒に包丁で野菜を切ったりしてみましよう。きちんと、包丁の持ち方、構え方など基本を教えましょう。切るときは、“包丁を上から下におろすのではなく、刃先を前にまっすぐ押すように”と教えるといいですよ。

ぽら組・ちゅうりっぷ組

一緒に食材をちぎるお手伝いなどできます。ピーマンの種取り、きのこをさく、タマネギの皮むきなど

たんぽぽ組・もも組

まずは一緒にたべることから始めましよう。

団子、ぎょうざ、ハンバーグなどこねるお手伝いはどの年齢でもできますよ。こねた後、一緒に成型すると楽しいですよ。