



7月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1	2	3	4	5	6
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> はくはん さかなのコーンフレークやき ごもくうまに みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> おしむぎごはん マーボーなす ポパイサラダ すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン (りんごジャムor ママレードジャム) ウイナーチーズはるまき だいこんとかにちらしのすのもの スープ 	<ul style="list-style-type: none"> オムライス チキンナゲット ブロッコリー みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> あまのがわ そうめん ほしのコロケ パインコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス ブロッコリー ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトムース むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> いまがわやき ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> あんこ スティックパイ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> たなばたゼリー かし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> かし りんごジュース
	8	9	10	11	12	13
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> はくはん さかなのからあげ ほうれんそうのナムル すましじる あまなつみかん 	<ul style="list-style-type: none"> ひよこまめいり カレーライス きりぼしだいこんのサラダ みそしる にゅうさんきん いんりょう 	<ul style="list-style-type: none"> 【カムカムデー】 バンバンジー ひやしちゅうか はんぺんのチーズフライ スープ あじつけこざかな 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーガー フレッシュサラダ ハッシュドポテト コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> しおじゃけのまぜごはん あつあげいり マーボーはるさめ エビシューマイ すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ごもくそうめん チキンナゲット ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> とうもろこし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> リングドーナツ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ケーキ むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし やさいジュース
	15	16	17	18	19	20
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> うみのひ 	<ul style="list-style-type: none"> はくはん ローストチキン ブロッコリーのマヨネーズあえ みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン フライドポテト スープ りんごゼリーor ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> なつとうと ひきにくのあまからどん バンバンジー すましじる ミッキーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン (メープルorチョコ) レバーのカレーに チョコレギサラダ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> <夏祭り> 
3じのおやつ		<ul style="list-style-type: none"> メープルプチケーキ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ココアビスキーパン ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> スイカ かし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> てんかすおにぎり ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし ぶどうジュース
	22	23	24	25	26	27
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> きりぼしだいこん いりびびンバ かぼちゃサラダ みそしる ヨーグルト いんりょう 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン (いちごジャムor ブルーベリージャム) さかなのゴママヨやき はるさめとひきにくのいためもの スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ひやしためき ちくわあげ ようなし コンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ナン ナスとひきにくのドライカレー ごまずあえ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめしらすごはん ぶたにくのみそいため たまごやき すましじる 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ブロッコリー ヨーグルト
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ショコラパン ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジゼリー かし むぎちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーチーズラスク ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> やきおにぎり ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> 【カムカムデー】 あじつけこざかな かし ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> かし ぶどうジュース
	29	30	31	<p><今月の目標></p> <ul style="list-style-type: none"> 色々な食材に触れ、好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。 暑さに負けない身体を作るためにバランスの良い食事をしましょう。 夏野菜の収穫を行い、収穫する喜びを味わいましょう。 		<p><今月のお楽しみ></p> <ul style="list-style-type: none"> 5日(金)☆七夕の集い☆お昼に天の川に見立てた天の川そうめんを食べます♡ 11日(木)☆スマイルデー☆お昼はハンバーガー、おやつはケーキでお祝いします!! <p>お楽しみに～月</p>
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク			
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> もちむぎごはん さかなのかんこくふうピカタ マカロニサラダ みそしる 	<ul style="list-style-type: none"> サラダそうめん カレーコロケor かぼちゃコロケ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> はくはん とうふいり まつかぜやき わかめサラダ すましじる スティックチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> シャーベット かし むぎちゃ 		
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> カステラサンド ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> パインケーキ ぎゅうにゅう 				

※10時のおやつは0、1、2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぽぽ組ではチョコ・カスタードは提供していません。

代替品を提供しています。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤字…行事食
 青字…新メニュー
 緑字…セレクトメニュー
 となっています☆



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活リズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう!!



6月はこんなことをしたよ!!



3月に植えたじゃが芋が収穫の時期を迎えたので、みんなでじゃが芋掘りをしました!!
 大きいものや小さいものなど色々ありましたが、今年はたくさん収穫出来ました!(^)!
 収穫したじゃが芋を使ってフライドポテトを作り、おやつで食べました☆
 フライドポテトは太めの拍子木切りにしたじゃが芋に、片栗粉と塩を混ぜ合わせたものをまぶして、油で揚げました!!サクッとした食感に仕上がるので、ご家庭でもぜひ試してみてください♪

手作りのフライドポテトは毎年子どもたちに好評で、今年もたくさん作ったフライドポテトがあっという間に無くなりました…(*_*)



子どもたちが育てているピーマンやナス、きゅうりなどの夏野菜が収穫出来ました♪
 収穫した野菜は給食で取り入れています!!ゆり組さんが収穫してくれたナスを使って、ナス入りミートソーススパゲッティを作りました!!
 子どもたちが大好きなミートソースにナスを入れることで、ナスが苦手な子でも食べやすいメニューになっています(*^^*)
 保育園のミートソースには隠し味にスキムミルクが入っているので、栄養満点です☆

レシピ
 コーナー



<材料4人分>
 生鮭…4切れ
 ☆おろし生姜…小さじ1
 ☆醤油…大さじ2
 ☆みりん…大さじ1
 ★片栗粉…大さじ2
 ★青のり…小さじ2
 揚げ油…適量

~魚の青のり揚げ~

<作り方>
 ①☆の調味料を混ぜ合わせ、鮭にかけて下味を付ける。
 ②★を混ぜ合わせ、①の鮭に衣を付ける。
 ③170~180℃の油で中に火が通るまで揚げる。
 ※フライパンに多めに油を入れて、揚げ焼きにしてもOKです。



保育園の離乳食はこんなものを食べているよ



ひじきの煮物

ひじき、木綿豆腐、玉葱、人参を和風だしで煮ました。



かぼちゃのマッシュ

かぼちゃをやわらかくなるまで煮て水気を切ってマッシュし、少量の牛乳を加えもう一度火にかけます。かぼちゃの甘みがあるので味付けはしていません。



肉じゃが

豚挽肉、じゃが芋、玉葱、人参、レタス、ブロッコリーをやわらかく煮て、和風だしと醤油で味付けしました。

卵そばろめん

茹でたそばろめんに豚挽肉、玉葱、人参、ほうれん草、茄子を加えて煮て、和風だしと醤油で味付けしました。最後に溶き卵を加えて出来上がり!!

大根のそぼろ煮

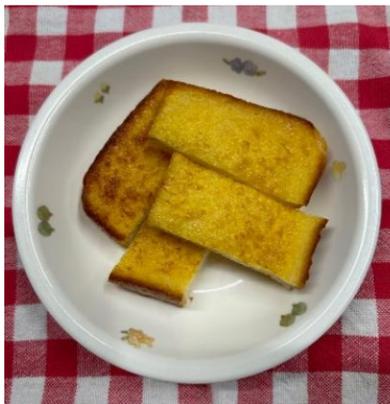
大根と鶏挽肉を煮て砂糖と醤油で味付けしました。

野菜のコンソメ煮

さやいんげん、玉葱、人参、ほうれん草をコンソメで煮ました。

魚の味噌焼き

白身魚に味噌と砂糖を混ぜ合わせたものを薄く塗ってオーブンで焼きました。



フレンチトースト

卵と少量の砂糖、牛乳を混ぜ合わせて食パンを浸し、オーブンで焼きました。手でつかんで食べられるようにスティック状に切っています。

ホットケーキ

離乳食用のホットケーキミックスを使用して焼きました。ほんのり甘くて美味しいおやつです。



野菜おやき

離乳食用の野菜おやきの素を使ったり、じゃが芋やかぼちゃを使ったりして野菜おやきを作っています。子どもたちに好評なおやつです!!



お知らせ



今までもも組(刻み食〜)・たんぼぼ組に『ちくわ揚げ』を提供してきましたが、ちくわは弾力があり揚げることでさらに噛みにくくなり喉に詰まらせてしまう恐れもあることから、当分の間ミートボールで代用したいと思っております。たんぼぼ組の後半(弾力のあるものでも上手に噛むことが出来るようになってきたら)ちくわ揚げの提供を始めたいと思っております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

この他にも…

昼食には炒り豆腐や野菜のクリーム煮、車麩の煮物、ツナオムレツ、豆腐の中華風煮、挽肉のトマト煮、煮込みパスタ、煮込みうどんなどを作っています。

おやつにはバナナ入りヨーグルトや卵サンド、醤油おにぎり、蒸しパンなどを作っています。

その子の成長や食べている食材に合わせて離乳食を作っています!(^_^)!

みんなたくさん食べて大きくなってね~!!

