

# 7月の献立予定

平成30年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	日				
2	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 チキンカツ きゃべつのおかか和え 果物	牛乳 ウエハース
3	火	牛乳 フルーツ	"	にら卵汁 かつおの照り焼き かぼちゃサラダ 果物	牛乳 チョコドッグ
4	水	牛乳 ビスケット	"	五目スープ 雷豆腐 トマトとベーコンのスパゲッテー果物	牛乳 しょうゆ団子
5	木	牛乳 あられ	"	味噌汁 肉じゃが じゃこの佃煮 フルーツミックス	牛乳 バウンドケーキ
6	金	ヨーグルト	"	けんちん汁 さばみりん焼き ひじきの五目煮 果物	牛乳 せんべい
7	土			おにぎり 牛乳	
8	日				
9	月	牛乳 ウエハース	ごはん	味噌汁 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりもみ 果物	牛乳 調理ばん
10	火	牛乳 フルーツ	"	クラムチャウダー 煮卵 きゅうりの浅漬け 果物	牛乳 カナッペ
11	水	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 さばの味噌煮 ポテトサラダ 果物	牛乳 クレープ
12	木	フルーツ せんべい	"	筍とかいわれのスープ 鶏のから揚げ 青菜と油揚げの和え物	牛乳 ビスケット
13	金	牛乳クラッカー	"	芋の子汁 マスの塩焼き きんぴらごぼう 果物	牛乳 きな粉団子
14	土				
15	日				
16	月				
17	火	牛乳 あられ	ごはん	レタスとあさりのスープ 麻婆豆腐 ほうれん草と長芋のサラダ	牛乳 ビスケット
18	水	ヨーグルト	"	味噌汁 がんもと刻み昆布の煮物 ゆかりきゅうり 果物	牛乳 ホットケーキ
19	木	牛乳 ウエハース	"	コーンスープ 回鍋肉 きゃべつとちりめんの和え物 果物	牛乳 フレンチトースト
20	金		めん	中華そば 牛乳 (お楽しみ会)	
21	土				
22	日				
23	月	牛乳 ビスケット	ごはん	すいとん入り吉野汁 だし巻き卵 ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 せんべい
24	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 麻婆ナス ビーフソテー 果物	牛乳 ピーナツサンド
25	水	牛乳 あられ	"	むらくもスープ キャベツメンチカツ わかめの酢の物 果物	牛乳 がんずき
26	木	ヨーグルト	"	味噌汁 豆腐のピカタ 中華サラダ 果物	牛乳 ドーナツ
27	金	牛乳 せんべい	"	カレーパーティー (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
28	土				
29	日				
30	月	牛乳 クラッカー	ごはん	味噌汁 ソーセージフライ 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 せんべい
31	火	牛乳 フルーツ	"	野菜たっぶりスープ たらちり 春雨サラダ 果物	牛乳 カップチーズケーキ

弁当の入らない日 20日(金曜日) 27日(金曜日) 20日は、午前中ですが、忘れずにはしを持って来てください。

梅雨の時期になりました。食中毒(ノロウイルス ロタウイルス)ちよつとの油断からたくさんの方がかかっています。お互い気をつけましょう。

- 1、石鹸で手をよくあらいましょう。
- 2、台所は、いつも清潔に
- 3、ハエ、ごきぶりは、退治しましょう
- 4、調理した物は、すぐに食べましょう。
- 5、冷蔵庫の詰め込み過ぎに注意です。常に5度C以下を心掛けましょう。



それでは、今月は子供達の大好きな汁ものを紹介したいと思います。

味噌汁は、にぼしをたくさん入れればおいしいですが出来ます。今日は、むらくもスープ(くものすのように舞う)という意味です

<材料> 2人分

- 水 300cc
- 人参 30g
- 干しいたけ 3コ
- ねぎ 少々

<作り方>

- 1、沸騰したお湯に、せん切りした人参 しいたけを入れる。
  - 2、柔らかくなったらコンソメを入れてとき卵を加える。
  - 3、最後に片栗粉加え ねぎを加えて出来上がり。
- 簡単なので是非ためしてみてください。(味つけは、各家庭の味がおすすめ)

- 卵 1コ
- 片栗粉 6g

