

7月の献立予定

令和元年 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	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 入り豆腐 マカロニのカレー炒め 果物	牛乳 フレンチトースト
2	火	牛乳フルーツ	"	コーンスープ 照り焼きチキン きゃべつのしらす和え 果物	牛乳 ビスケット
3	水	牛乳 ビスケット	"	けんちん汁 赤魚の煮つけ かぼちゃサラダ 果物	牛乳 きなこ団子
4	木	フルーツ あられ	"	かぶとベーコンのスープ つくね煮 ビーフン炒め 果物	牛乳 クリームサンド
5	金	ヨーグルト	"	味噌汁 大根と豚肉の煮物 春雨サラダ 果物	牛乳 せんべい
6	土			おにぎり 牛乳	
7	日				
8	月	牛乳 ウエハース	ごはん	味噌汁 厚揚げの煮物 ツナサラダ 果物	牛乳 ビスケット
9	火	牛乳 フルーツ	"	春雨スープ なすの味噌煮 ポイルウインナー 果物	牛乳 バウンドケーキ
10	水	牛乳 あられ	"	味噌汁 さわらの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ホットドッグ
11	木	フルーツ ビスケット	"	にら卵汁 魚介つぶら 大根サラダ 果物	牛乳 せんべい
12	金	ヨーグルト	"	むらくもスープ ハワイアンバーグ ブロッコリー	牛乳 ジャムパン
13	土				
14	日				
15	月				
16	火	牛乳 せんべい	ごはん	クリームシチュー 煮卵 シーフードサラダ 果物	牛乳 ビスケット
17	水	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 クレープ
18	木	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 肉じゃが ちりめんじゃこの佃煮 果物	牛乳 ハムサンド
19	金		"	そうめん 果物 牛乳(夕方保育)	
20	土				
21	日				
22	月	牛乳 あられ	ごはん	味噌汁 高野豆腐のふわふわ煮 スパゲテー 果物	牛乳 ビスケット
23	火	牛乳 ウエハース	"	味噌汁 かつおの照り焼き ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
24	水	牛乳 フルーツ	"	わかめスープ 麻婆豆腐 マカロニのケチャップ炒め 果物	牛乳 ホットケーキ
25	木	牛乳 せんべい	"	すいとん汁 だし巻き卵 小松菜ソテー 果物	牛乳 ドーナッツ
26	金	ヨーグルト	"	カレーパーティー (弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
27	土				
28	日				
29	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 ソーセージフライ きゃべつの胡麻和え 果物	牛乳 せんべい
30	火	牛乳 フルーツ	"	ほうれんそうのかき卵汁 豆腐の中華煮 スパサラ 果物	牛乳 きな粉揚げパン
31	水	牛乳 あられ	"	筍とかいわれのスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー果物	牛乳 ピザトースト

弁当の入らない日 19日(金曜日) 26日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

食中毒に気をつけましょう

ソーセージやかまぼこなどの加工食品も含め、食材には完全に火を通しましょう。前日に作ったおかずは、朝もう一度加熱します。食中毒の菌は水分を最も好むので、ごはんやおかずはよく冷めてから詰めるたをしたら良いと思います。

旬の食材ピーマンのお話

ピーマンは、ビタミンCが豊富に含まれる 夏の緑黄野菜の代表です。他の食材より熱に強いので炒める 揚げるなどの加工調理に向いています。子供が苦手な野菜の一つです。そこで子供達に喜ばれたピーマンとちりめんじゃこのおにぎりの作り方を紹介したいと思います。

<材料> ピーマン(みじんぎり) 5gたねを取った状態です。 にんじん(みじんぎり)3g
ちりめんじゃこは お湯で柔らかく戻して 水気を切って醤油 砂糖 みりんで味をつけ煮詰めます。
ピーマン にんじんは、油でいため醤油 砂糖 みりんで味をつけます。ちりめんじゃこは5g位です。
ごはん60gから70gに材料を混ぜ1このおにぎりの出来あがりです。各家庭の味で調味して材料の量も子供に合わせて作って見たらどうでしょう きっと喜ぶと思います。

