

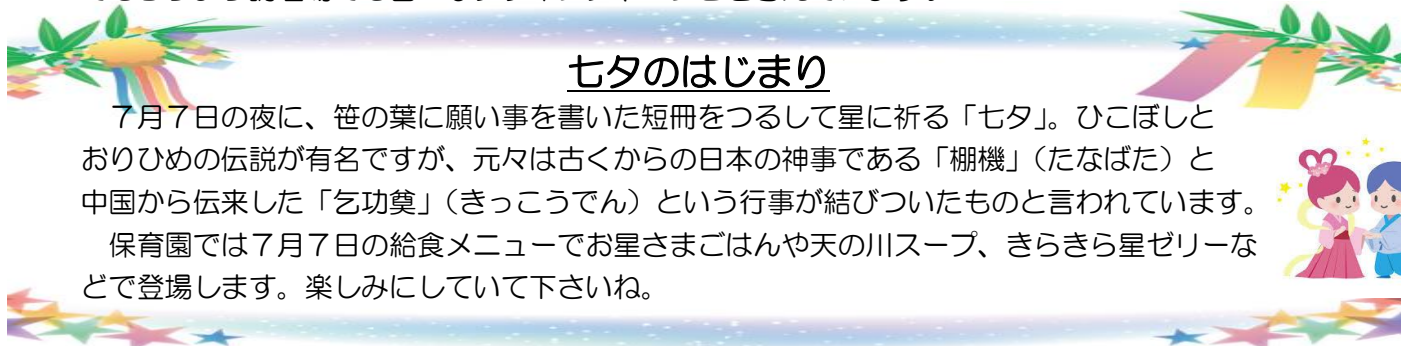


食事だより



2023年 なかよしすみれ保育園

5月に苗を植えた夏野菜が太陽をたくさん浴びてぐんぐん育っています。子どもたちも「大きくなあれ」と言いながら毎日水やりをし、収穫までの毎日を楽しみにしています。菜園でとれた野菜をより美味しく食べてもらうよう調理場でも色々なクッキングやレシピを考えています♪



七夕のはじまり

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」。ひこぼしとおりひめの伝説が有名ですが、元々は古くからの日本の神事である「棚機」（たなばた）と中国から伝来した「乞巧奠」（きっこうでん）という行事が結びついたものと言われています。保育園では7月7日の給食メニューでお星さまごはんや天の川スープ、きらきら星ゼリーなどで登場します。楽しみにして下さいね。



*旬の食材*とうがん

とうがんにはたっぷりと水分が含まれている事から夏の暑い時期に身体を冷やす効果があり、熱中症予防として積極的に取り入れたい食材の一つです。

冬瓜を使った料理の代表が煮物です。皮を厚めにむき、和風だしでさっと煮こみます。お好みで鶏ひき肉を加えても美味しいですよ。



☆7月の郷土料理☆

●「がんづき」岩手県●

満月に向かって飛んでいる雁のようであることから言われている黒糖を使ったお菓子です。甘くて子どもたちからも人気です♪

●「ひるぜんやきそば」岡山県●

味噌をベースにニンニク、玉ねぎ、リンゴなど、さまざまな材料や調味料を合わせた独自の味噌だれを使ったやきそばです。保育園では、りんごと玉ねぎのすりおろしを使いました♪

なかよしすみれ保育園 7月

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 夏まつり チキンピラフ コンソメスープ
おやつ						お茶 お菓子
昼食	3 あんかけうどん きんぴらごぼう	4 ごはん 鮭の黄金焼き 切り干し大根の煮物 おくらのおかか和え 白菜のみそ汁	5 食パン チキンのチーズ焼き マセドアンサラダ コンスープ	6 ごはん カレーポテトバーグ 夏野菜のラタトゥイユ まいだけのみそ汁	7 お誕生日会 お星さまごはん 鶏の塩麴焼き 短冊サラダ くだもの 天の川のスープ	8 塩豚丼 五目汁
おやつ	牛乳 かぼちゃディップクラッカー	牛乳 とうもろこし・お菓子	お茶 焼きおにぎり	牛乳 がんづき	牛乳 きらきら星ゼリー	お茶 お菓子
昼食	10 ひるぜんやきそば 冬瓜のそぼろ煮	11 ごはん さわらのカレー粉焼き 五目煮豆 大根のゆかり和え ほうれんそうのすまし汁	12 食パン・ジャム 茄子のラザニア風グラタン ブロッコリー ポトフ	13 ごはん ちくわの青のりマヨ焼き 肉じゃが えのきのすまし汁	14 4歳お泊り 夏野菜カレー マカロニサラダ	15 4歳お泊り チキンピラフ コンソメスープ
おやつ	牛乳 あんバタートースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 ようかん	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 シリアルおこし	お茶 お菓子
昼食	17 海の日 	18 ごはん 鮭の黄金焼き 切り干し大根の煮物 おくらのおかか和え 白菜のみそ汁	19 コッペパン チキンのチーズ焼き マセドアンサラダ コンスープ	20 ごはん カレーポテトバーグ 夏野菜のラタトゥイユ まいだけのみそ汁	21 ごはん 鶏の塩麴焼き 大根サラダ ビーフンスープ	22 塩豚丼 五目汁
おやつ		牛乳 とうもろこし・お菓子	お茶 焼きおにぎり	牛乳 がんづき	牛乳 ちんすこう	お茶 お菓子
昼食	24 ひるぜんやきそば 冬瓜のそぼろ煮	25 ごはん さわらのカレー粉焼き 五目煮豆 大根のゆかり和え ほうれんそうのすまし汁	26 食パン 茄子のラザニア風グラタン ブロッコリー ポトフ	27 ごはん ちくわの青のりマヨ焼き 肉じゃが えのきのすまし汁	28 夏野菜カレー マカロニサラダ	29 肉みそませごはん カラフルスープ
おやつ	牛乳 あんバタートースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 ようかん	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 シリアルおこし	お茶 お菓子
昼食	31 あんかけうどん きんぴらごぼう					
おやつ	牛乳 かぼちゃディップクラッカー					