



食事だより

2024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。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。楽しみにしててください。

* 旬の食材 * すいか

すいかの果肉の90%は水分で、残りの多くは糖分です。またビタミンCや食物繊維も含まれています。すいかを冷蔵庫で冷やすと甘みが強くなり、食べごろのすいかになります。暑い夏には水分補給や熱中症予防にもおすすめです。



🌸 7月の郷土料理 🌸

今月の郷土料理は小宮先生のおすすめ岡山県の『そうめんのぼち汁』です。手延べそうめんを作る過程で麺の端に当たる部分をぼちと呼び、三味線のぼちに似ていることからそうのように言われています。楽しみにしてください♪

なかよしすみれ保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------|--|--|---|--|------------------------|
| 1 ちゃんぽんうどん 高野豆腐の煮物 | 2 ごはん 鮭のタンドリー焼き 鶏と大根の煮物 きゅうりのゆかり和え えのきのすまし汁 お茶 | 3 食パン チキンのチーズ焼き ポテトサラダ ポトフ | 4 ごはん ちくわの青のりマヨ焼き 和風ラタトゥイユ 夏野菜の豚汁 | 5 誕生日会 七夕まつり お星さまごはん 鶏のマーマレード焼き 短冊サラダ くだもの きらきら天の川スープ | 6 チャーハン 鶏白湯スープ |
| おやつ 牛乳 きなこクリームトースト | ヨーグルト・お菓子 | お茶 焼きおにぎり | 牛乳 ぼっぼ焼き | 牛乳 きらきら星ゼリー | お茶 お菓子 |
| 8 ジャージャー種 切干大根の煮物 | 9 カムカムメニュー ごはん さばの梅風味 根菜の甘辛煮 かぼちゃの昆布和え もずくのすまし汁 お茶 | 10 食パン トマトシチュー キャベツのサラダ | 11 ごはん 鶏のねぎ塩だれ 小松菜の和え物 そうめんのぼち汁 (岡山県) | 12 4歳おとまり カレーライス パスタサラダ | 13 マーボー豆腐丼 中華スープ |
| おやつ 牛乳 お好み焼き風トースト | 牛乳 くだもの・お菓子 | 牛乳 あんこパイ | 牛乳 ぶどうゼリー | 牛乳 シリアルおこし | お茶 お菓子 |
| 15 海の日 | 16 やきそば 冬瓜の煮物 | 17 食パン チキンのチーズ焼き ポテトサラダ カレーポトフ | 18 ごはん ちくわの青のりマヨ焼き 和風ラタトゥイユ 夏野菜の豚汁 | 19 ごはん つくねのボン酢マヨ かぼちゃの煮物 あおさのすまし汁 | 20 チャーハン 鶏白湯スープ |
| おやつ | お茶 ヨーグルト・お菓子 | お茶 焼きおにぎり | 牛乳 ぼっぼ焼き | 牛乳 チーズケーキ | お茶 お菓子 |
| 22 ちゃんぽんうどん 高野豆腐の煮物 | 23 ごはん 鮭のタンドリー焼き 鶏と大根の煮物 きゅうりのゆかり和え えのきのすまし汁 お茶 | 24 コッペパン トマトシチュー キャベツのサラダ | 25 ごはん 鶏のねぎ塩だれ 小松菜の和え物 そうめんのぼち汁 (岡山県) | 26 カレーライス パスタサラダ | 27 マーボー豆腐丼 中華スープ |
| おやつ 牛乳 きなこクリームトースト | ヨーグルト・お菓子 | 牛乳 あんこパイ | 牛乳 ぶどうゼリー | 牛乳 シリアルおこし | お茶 お菓子 |
| 29 やきそば 冬瓜の煮物 | 30 4歳ふりかけクッキング ごはん さばの梅風味 根菜の甘辛煮 かぼちゃの昆布和え もずくのすまし汁 お茶 | 31 食パン・ジャム ラザニア風グラタン ブロッコリーサラダ 豆乳スープ | | | |
| おやつ 牛乳 メロンパン風トースト | 牛乳 くだもの・お菓子 | お茶 ようかん | | | |