

平成29年 7月 こんだてひょう

日	曜	献立名	3歳未満児追加	10時おやつ <small>※3歳以上児は飲み物のみとなります</small>	3時おやつ
1	土	冷麦 野菜炒め ブロッコリーサラダ	黄桃缶	か し	か し
3	月	玄米ご飯 照り焼きチキン ごぼうサラダ なすの味噌炒め プリン	味付けのり	Caウエハース	フライドポテト
4	火	わかめおにぎり 酢豚 バンサンスー 高野煮 グレープフルーツ	パイン缶	ミルク・まんてん黒豆	かぼちゃクッキー
5	水	黒糖パン アジフライ コールスローサラダ コーンと卵のスープ ミルクティー パナナ	レーズン	ボーロ	マカロニきなこ
6	木	ご飯 豆腐のチャンプルー じゃこピーマン わかめサラダ プルーン	ごま塩	ミルク・するめ	あんずケーキ
7	金	カレーピラフ ハンバーグ 短冊サラダ そうめん汁 セタゼリー	うずまき麩	ミルク・いわしっ子	セタサンド
8	土	ナポリタン 小松菜のソテー さつま芋のオレンジ煮	きゅうり	か し	か し
10	月	ごまひじきおにぎり チンジャオロース オレンジ なすの揚げ浸し きゅうりの中華和え	じゃこ	チーズ	ブッセ
11	火	ハヤシライス 平天のごま揚げ 水菜サラダ ヨーグルト	粉ふき芋	ミルク・まんてん大豆	ほうれん草カップケーキ
12	水	ハードロール チーズ入りオムレツ風 夏野菜スープ イタリアンサラダ アイス黄桃 シモンティー	ジャム	Feウエハース	きなこ団子
13	木	ゆかり麦ご飯 鮭の南蛮漬 煮豆 青菜の磯和え りんご	ベーコン	ミルク・昆布	クロックムッシュー
14	金	ご飯 ささみの磯辺焼き 切干大根のカレー煮 春雨スープ パナナ	きなこ	ミルク・煮干し	ババロア
15	土	しょうゆラーメン ジャーマンポテト 大豆サラダ	みかん缶	か し	か し
17	月	海の日			
18	火	焼肉丼 なすの天ぷら コーン入り白和え オレンジ	ポークピッツ	干しプルーン	チーズビスケット
19	水	デニッシュ みそ味噌揚げ パプリカのマリネ トマトスープ びわ カルピス	うずら卵	ひよこ豆	いちごケーキ
20	木	中華風粥 鯖の生姜焼き ひじきの煮物 キャベツのごま酢和え フルーチェ	きざみのり	ミルク・バナナ	大豆の揚げ菓子
21	金	ご飯 肉じゃが 青菜のお浸し 具沢山味噌汁 グレープフルーツ	白玉麩	ミルク・チーズ	ゆでとうもろこし ミックスジュース
22	土	冷し中華 シモン和え フルーツポンチ	さくらんぼ缶	か し	
24	月	ご飯 鶏と夏野菜の煮物 ポテトサラダ 昆布巻 ピーチゼリー	ゆかりふりかけ	きなこウエハース	プチシュー
25	火	うなぎ入りご飯 ミートボール わかめの酢の物 かきたま汁 デラウェア	人参の甘煮	ミルク・まんてん大豆	おからスコーン
26	水	レーズン食パン エビフライ 押麦スープ 切干し大根のサラダ パナナ 牛乳	ブロッコリー	ブルーベリー	枝豆おにぎり
27	木	混ぜ寿司 中華風ローストチキン えのきの清汁 オクラの梅肉和え すもも	とろろ昆布	ミルク・スティック野菜	大学芋
28	金	菜飯おにぎり マーボーなす ひじきのナムル れんこんのきんぴら りんご	コーン	ミルク・小魚スナック	アイス風デザート
29	土	ぶっかけうどん 野菜炒め 彩りサラダ	白桃缶	か し	か し
31	月	夏野菜カレー 福神漬 ウィンナーソテー さつま芋のバター焼き オレンジ	チーズ	干しプルーン	チョコサンド



日増しに暑くなってきましたが、園ではこどもたちが暑さに負けず元気に遊んでいます。楽しいプールが始まりました。体力を消耗するので、朝ご飯をしっかり食べて、水分補給をこまめにしましょう。



今月は献立に夏野菜を多く取り入れています。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、体を冷やしてくれたり、余分な水分を体外に出してくれます。園庭ではさくら組さんが植えた夏野菜がすくすくと育っています。苦手な野菜でも、「自分達で育てた」という思いが美味しく食べられるお手伝いをしてくれます。



七夕 7月7日 (金)

七夕とは、7月7日の夜、天の川に隔てられた彦星と織姫が年に1度だけ会うという伝説にちなむ年中行事です。平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広がり、次第に一般にも普及したと伝えられています。園では給食でそうめん汁を提供します。



土用の丑の日 7月25日 (火)

「丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎ屋さんが始めた「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など、由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富です。

園ではうなぎの混ぜご飯にして夏を元気に過ごしたいと思います。



今月の目標

しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう

さくら組 クッキング

今月はとうもろこしの皮むきをしてもらい、3時のおやつにゆでとうもろこしにします。

