



7月の献立表



日	曜	昼 食	未満児献立	お や つ	6時のおやつ
1	水	高野豆腐のそぼろ丼、味噌汁、ブロッコリーの和風マヨネーズ、ヨーグルト		シュガーラスク	せんべい
2	木	ごはん、レタススープ、鶏肉の赤ワイン煮、さつま芋サラダ、ヨーグルト		フルーツポンチ	バナナスティック
3	金	ごはん、味噌汁、さばのカレー揚げ、切干大根のサラダ、ヨーグルト		ブルーベリーケーキ	バナナ
4	土	スパゲティナポリタン、ココロスープ、みかんヨーグルト		牛乳 かぼちゃマフィン	せんべい
6	月	ごはん、味噌汁、照り焼きチキン、スパゲティサラダ、ヨーグルト		ソーセイジマフィン	バナナ
7	火	🎂 誕生会 🎂 セタそうめん、夏野菜の肉味噌あんかけ、星ポテ、メロン		昆布おにぎり	いちごスティック
8	水	ごはん、味噌汁、豆腐と青菜のチャンプルー、かぼちゃのごまネーズ、バナナ		スキムココア チーズ、お菓子	せんべい
9	木	梅ご飯、トマトスープ、鮭のコーンクリームかけ、チキンサラダ、動物チーズ、ヨーグルト		芋 餅	バナナ
10	金	ごはん、けんちん汁、鶏肉と野菜の味噌炒め、きゅうりの福神和え、ヨーグルト		マーメイドケーキ	バナナスティック
11	土	焼きそば、トマボテスープ、ピーチヨーグルト		牛乳 レモンマフィン	せんべい
13	月	バターロール、シチュー、ツナサラダ、ヨーグルト		炊き込みご飯	バナナ
14	火	ごはん、味噌汁、肉団子と野菜の甘酢煮、いそべ和え、ヨーグルト		ポップコーン	いちごスティック
15	水	スタミナ納豆ご飯、夏のすまし汁、ポテトのチーズ焼き、ぶどう		豆乳ヨーグルト ケーキ	せんべい
16	木	ごはん、味噌汁、さばのマリネ風、かぼちゃサラダ、ヨーグルト		冷やしぜんざい	バナナ
17	金	ごはん、かぶのスープ、ミートローフ、コーンサラダ、ヨーグルト		カレー蒸しパン	バナナスティック
18	土	サラダうどん、南瓜のマッシュ、バナナヨーグルト		牛乳 メープルマフィン	せんべい
20	月	ごはん、味噌汁、鮭のオーロラソースかけ、ひじきとさつま芋の炒り煮、ヨーグルト		じゃがバター	いちごスティック
21	火	カレーライス、コーンわかめスープ、みかんサラダ、ヨーグルト		ロールケーキ	バナナ
22	水	ごはん、味噌汁、おからコロッケ、野菜炒め、グレープフルーツ		ヨーグルトドリンク お菓子	せんべい
23	木	海 の 日 			
24	金	スポーツの日 			
25	土	中華風肉味噌うどん、キャベツスープ、みかんヨーグルト		牛乳 かぼちゃマフィン	せんべい
27	月	ごはん、味噌汁、さばの南部揚げ、納豆和え、ヨーグルト		米粉のチヂミ	バナナスティック
28	火	ホットドック、夏野菜ポトフ、フルーツヨーグルト		ピピンパ 炊き込みご飯	せんべい
29	水	ごはん、味噌汁、鶏ごぼうつくね、ボン酢和え、ヨーグルト		オレンジパバロア	いちごスティック
30	木	タコライス、かぼちゃのスープ、ソルトスパゲティサラダ、ヨーグルト	ふかし芋	とうもろこし	バナナ
31	金	ごはん、味噌汁、麻婆茄子、華風サラダ、ヨーグルト		レモンケーキ	バナナスティック
8/1	土	五目ビーフン、さつま芋のココロスープ、ピーチヨーグルト		牛乳 メープルマフィン	せんべい
8/3	月	ごはん、味噌汁、蒸し鶏のゼリーのせ、じゃが芋のチーズ焼き、ヨーグルト		シャーベット	バナナ
8/4	火	ごはん、豆腐汁、鮭のポテマヨ焼き、いんげんのごま和え、ヨーグルト		マーラカオ	いちごスティック

献立は変更する場合があります。

食育活動



きぬさや筋取り

先月、ゆりくみさんに「きぬさや」の筋取りをしてもらいました。初めて体験する子がほとんどで、最初のヘタの部分をポッキとするのが難しかったようです。昔は近所の畑などが近くにあって、いろいろな野菜を目にしたり、触れたりできたのだと思いますが、なかなか今はそういった機会に触れる事が少ないですね。苦手な食べ物でも、実際に触れてみる経験を通して、食べる意欲にも繋がっていくのだと思うので、子ども達にたくさんの経験をさせてあげたいと思っています。



ゆりくみ、プランター菜園



先月、玄関前にプランターがあったとき、なすの花が咲いて、その部分が実になっていくところを毎日じっくり観察させてもらいました。トマトも青い実ができ、オクラもちびっこの実がなっていましたね♪ 収穫も間もなくかな(*^v^*)
どんな料理にして食べたいのか、ゆりさんに聞いておこなくっちゃ♪

