

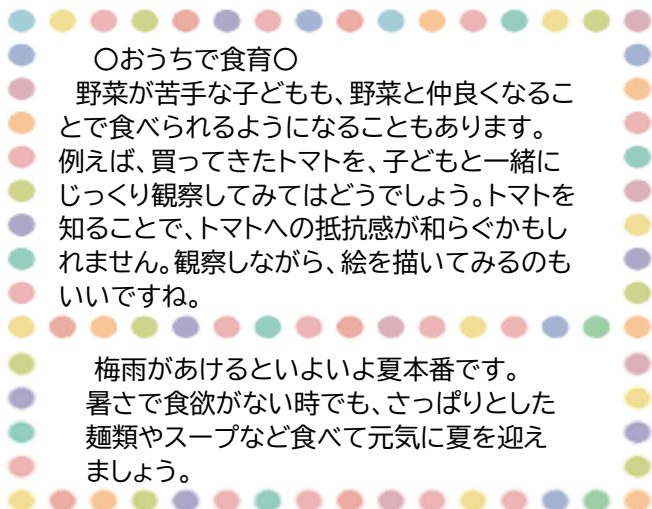
令和4年

7月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

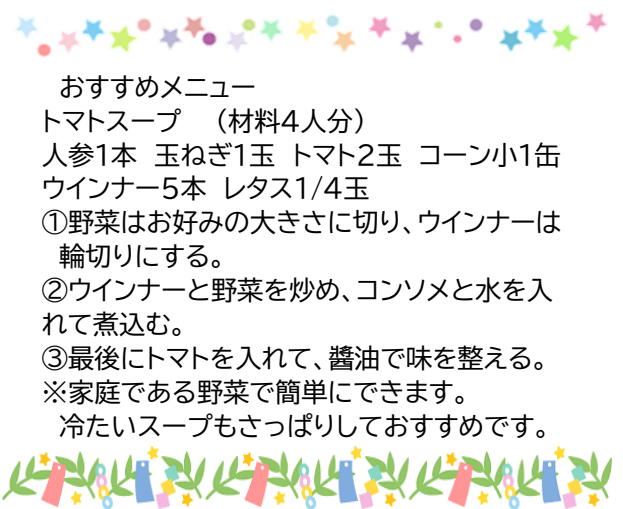
日	給食内容	3時のおやつ
1(金)	チリコンカン 南瓜サラダ ゆで卵 オレンジ	お好み焼き
2(土)	親子丼 味噌汁 バナナ	カステラ
3(日)		
4(月)	魚の照り焼き 胡瓜とわかめの酢の物 茄子のこねり すいか	マシュマロサンド
5(火)	炒り豆腐 青菜のソテー ※ししゃも メロン	マーマレードスコーン
6(水)	チャーチュン おくらの梅肉和え 粉吹き芋 パイン	クロックムッシュ
7(木)	厚揚げと茄子のみそ炒め ひじきとえびのサラダ キウイ	七タクッキー
8(金)	魚のラタトゥイユソース ※切り昆布の当座煮 コンソメスープ バナナ (ミルクパン)	レモンケーキ
9(土)	ハヤシライス オレンジ	あんぱん
10(日)		
11(月)	元気ナゲット ※ごぼうの金平 胡瓜の昆布和え メロン	おつゆ麩の黒糖からめ
12(火)	親子焼き おくらのねばねば和え レタス キウイ	豆乳もち
13(水)	ハンバーグ ポテトサラダ 人参の甘煮 オレンジ	ホットケーキ
14(木)	茄子いり麻婆豆腐 野菜のごま和え トマト パイン	オレンジトースト
15(金)	魚のチーズ焼き 胡瓜とトマトのスタミナ漬け すいか	ヨーグルト・菓子
16(土)	焼きそば バナナ	クラッカー
17(日)		
18(月)	海の日	
19(火)	魚と切干大根の煮付け ニラ卵 オレンジ	黒糖蒸しパン
20(水)	冷しゃぶ野菜添え 南瓜の甘煮 すいか	二層ムース
21(木)	凍り豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 ※めざし メロン	ネバトロうどん
22(金)	牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 中華スープ バナナ (コッペパン)	塩昆布ご飯
23(土)	タコライス 野菜スープ すいか	クリームパン
24(日)		
25(月)	魚の南蛮漬け 厚揚げの煮物 オレンジ	チョコチップクッキー
26(火)	わかめのチャンプル 野菜のレモン醤油和え どうもろこし キウイ	フルーツヨーグルト
27(水)	◎ラーメン丼 わかめスープ すいか ヤクルト	ショートケーキ
28(木)	夏野菜カレー 煮昆布 かえり メロン	チーズわかめごはん
29(金)	お好み焼き風卵焼き ひじき煮物 トマトスープ バナナ (人参パン)	味噌まんじゅう
30(土)	五目そうめん オレンジ	チーズ・クッキー
31(日)		

<一口メモ> ◎バースデーランチ ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー



○おうちで食育○
 野菜が苦手な子どもも、野菜と仲良くなることで食べられるようになることもあります。
 例えば、買ってきたトマトを、子どもと一緒にじっくり観察してみてもはどうでしょう。トマトを知ることで、トマトへの抵抗感が和らぐかもしれません。観察しながら、絵を描いてみるのもいいですね。

梅雨があけるといよいよ夏本番です。
 暑さで食欲がない時でも、さっぱりとした麺類やスープなど食べて元気に夏を迎えましょう。



おすすめメニュー
 トマトスープ (材料4人分)
 人参1本 玉ねぎ1玉 トマト2玉 コーン小1缶
 ウィナー5本 レタス1/4玉
 ①野菜はお好みの大きさに切り、ウィナーは輪切りにする。
 ②ウィナーと野菜を炒め、コンソメと水を入れて煮込む。
 ③最後にトマトを入れて、醤油で味を整える。
 ※家庭である野菜で簡単にできます。
 冷たいスープもさっぱりしておすすめです。