



食事だより



2021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、「見て、すいかの花が咲いたよ!」と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日に給食メニューでお星さまごはんや星に見立てたおくらスープ、キラキラ星ゼリーなどで登場します。楽しみにして置いて下さいね。

*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月の郷土料理は岩手県です

岩手県は東北地方の沿岸部に位置し、海の幸はもちろん山の幸も豊富です。7月の献立では「じゃじゃ麺」、「すき昆布の煮物」や黒糖を使ったおやつ「がんづき」を給食で提供します。

なかよしすみれ保育園 7月

	月	火	水	木	金	土
7月				1	2	3 夏まつり
昼食				牛丼 さつまい くだもの	ビビンバ チャプチェ トマト わかめスープ	マーボー豆腐丼 春雨スープ
おやつ				牛乳 枝豆チーズパン	お茶 フルーツミルク寒天	お茶 お菓子
5	6	7 誕生日会	8	9	10	
昼食	冷やし中華 冬瓜のそぼろあん	ごはん 鯖の焼きおろし煮 すき昆布の煮物 おくらのおかか和え きゅべつのみそ汁	お星さまごはん からあげ 短冊サラダ おくらスープ くだもの 牛乳	ごはん 照り焼きバーグ じゃがたまサラダ 人参のしらす和え 大根のみそ汁 牛乳	夏野菜カレー 春雨サラダ とうもろこし	チキンピラフ 具だくさん豆乳スープ
おやつ	牛乳 ビザトースト	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 キラキラ星ゼリー	牛乳 がんづき	牛乳 メープルクッキー	お茶 お菓子
12	13	14	15	16	17	
昼食	盛岡じゃじゃめん 切干大根の旨煮	ごはん 鮭の幽庵焼き 五目煮豆 アスパラのゆかり和え えのきのすまし汁	食パン・ジャム コーンマカロニグラタン ブロッコリー ポトフ風スープ	ごはん タンドリーチキン ラタティユ パプリカのさっぱり和え コーンスープ	ビビンバ チャプチェ トマト わかめスープ	マーボー豆腐丼 春雨スープ
おやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 昆布とおかかのおにぎり	牛乳 枝豆チーズパン	お茶 フルーツミルク寒天	お茶 お菓子
19	20	21	22 海の日	23	24	
昼食	冷やし中華 冬瓜のそぼろあん	ごはん 鯖の焼きおろし煮 すき昆布の煮物 おくらのおかか和え きゅべつのみそ汁	コッペパン ハワイアンハンバーグ じゃがたまサラダ コンソメスープ			チキンピラフ 具だくさん豆乳スープ
おやつ	牛乳 ビザトースト	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 かぼちゃのタルト			お茶 お菓子
26	27	28	29	30	31	
昼食	盛岡じゃじゃめん 切干大根の旨煮	ごはん 鮭の幽庵焼き 五目煮豆 アスパラのゆかり和え えのきのすまし汁	食パン コーンマカロニグラタン ブロッコリー ポトフ風スープ	ごはん タンドリーチキン ラタティユ パプリカのさっぱり和え コーンスープ	夏野菜カレー 春雨サラダ とうもろこし	木の葉丼 さつまい
おやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 昆布とおかかのおにぎり	牛乳 がんづき	牛乳 フルーツゼリー	お茶 お菓子