

今日の給食 7月29日（火）

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 ゴーヤチャンプルー

じゃこあえ 味噌汁



今日の副菜。じゃこと小松菜のお話です。カルシウム（じゃこ）と鉄分（小松菜）は、人間の体に不可欠なミネラルです。また、普段の生活において不足しがちな栄養素でもあります。

最近疲れやすい、イライラすることが増えたと感じる原因は、カルシウムと鉄分不足からくるものかもしれません。



午後のおやつ：牛乳 ラスク 牛乳

今日の給食 7月28日（月）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 チキンラタトゥイユ

チーズサラダ コンソメスープ すいか

いただきます



ご飯やじゃがいもは効率よくエネルギーを補給できます。今日は、そんなじゃがいもを使ったおやつです。

マッシュしたじゃがいもにコーンや玉ねぎを入れて味付けして焼いています。香ばしくて美味しいです！



午後のおやつ：牛乳 おやき 小魚せんべい

今日の給食 7月25日（金）

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 鰯の南蛮漬け

オクラごま和え 味噌汁



夏が旬の鰯。今日は南蛮漬けでいただきました。ふっくらやわらかい食感。甘酢で野菜と一緒にさっぱりと食べられます♪



午後のおやつ：お誕生日ケーキ（レモンケーキ）

今日の給食 7月24日(木)

【メニュー】

昼食：キーマカレー キャベツと小松菜サラダ
コンソメスープ バナナ

やっぱり「カレー」と名のメニューは大人気です。夏のちょっと食欲がない時でもモリモリ食べられます。レタスとトマトのコンソメスープは、トマトの酸味がきいたスープです。意外(?)と人気です。



午後のおやつ：レーズンクッキー 牛乳 するめ

今日の給食 7月23日（水）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 かじきの梅マヨ焼き

ズッキーニソテー

パプリカ…ピーマンとそっくりですが、苦みはなく甘みがあります。ビタミンやミネラルが幅広く豊富に含まれています。ぜひ食べてほしい食材です。



午後のおやつ：えだまめチーズパン こぼ

今日の給食 7月22日(火)

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 鶏のレモン焼き
かぼちゃサラダ 味噌汁 メロン

鶏のレモン焼き…レモンの皮と実の部分をわけ、つけ汁に果汁を入れ、固い皮の部分を小さく切ってつけ汁につけて焼いています。

レモンの風味がさわやか、照り焼きのおいしさもあり。鶏の皮は取り除いているので、食べやすく調理されています。



午後のおやつ：マカロニナポリタン 小魚せんべい

今日の給食 7月18日(金)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鮭の塩こうじ焼き

冬瓜そぼろ煮 五目汁 メロン

とうがんは「冬瓜」と書きます。7～9月が旬の夏野菜なのになぜ？それは、冬まで貯蔵できるということに由来しています。冬瓜は日持ちが良いため、適切に管理すれば、季節を超えて冬まで貯蔵できます。

とろっとしておいしいです。食欲のない時には、冷やした冬瓜汁もよいかも。



午後のおやつ：牛乳 スコーン 小魚せんべい

今日の給食 7月17日(木)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豚と茄子の甘酢炒め

ナムル もずくスープ



今日のおやつ 調理ポイント♪

＊ほうれん草は下茹でし苦味をとります。

＊バナナは2種類の切り方をしています。

つぶして香りをだす・角切りで食感をだす

野菜もとれて栄養満点の

「ほうれん草とバナナのパンケーキ」

出来上がりです！！



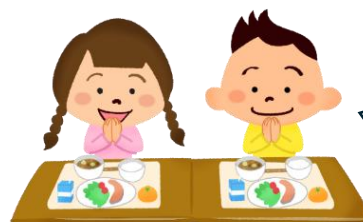
午後のおやつ：牛乳 ほうれん草とバナナのパンケーキ こぶ

今日の給食 7月16日(水)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鯖の立田揚げ

ポン酢和え 味噌汁



魚といえば「骨」がつきものです。切り身で売られている魚はスーパーにあるものも骨が除かれています。

安全第一ですが、口の中の異物（骨）を注意しながら、取り除けるようになることも育てていきたい力です。



午後のおやつ：麦茶 とうもろこしご飯 チーズ

今日の給食 7月15日(火)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 ゴーヤチャンプルー

じゃこあえ 味噌汁

ゴーヤは、沖縄を中心に日本で古くから食べられてきた伝統的な野菜。

戦後、栄養価の高さと健康効果が注目され、全国的に広がったそうです。



午後のおやつ：ラスク するめ

今日の給食 7月14日(月)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 チキンラタトゥイユ

チーズサラダ コンソメスープ すいか

チーズサラダが美味しくて給食の調理さんにポイントをきいてみたら、ドレッシングであえたあと冷蔵庫で30分程度、味をなじませるそうです。だからサラダ全体に味がしみているんだね。



午後のおやつ：牛乳 おやき 小魚せんべい

今日の給食 7月11日（金）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 あじの南蛮漬け

オクラ胡麻和え 味噌汁

オクラのネバネバ成分の正体は「糖たんぱく」と呼ばれるもので、水溶性食物繊維のペクチンのような多糖類がたんぱく質と結合し、この粘りを生んでいるとか。そして・・・

食物繊維は腸内で善玉菌のエサになり、善玉菌が増えやすい環境を作るために役立つそうです。



午後のおやつ：ホットドッグ チーズ

今日の給食 7月10日(木)

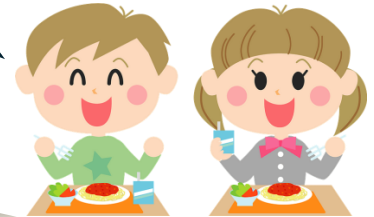
【メニュー】

昼食：キーマカレー きゃべつと小松菜サラダ
コンソメスープ バナナ

おやつのでレーズンクッキー。バターのおいしさとサクサク…すごくおいしかったです。

「もっと食べたーい」の声がたくさん聞こえました。レーズンには子どもたちに必要な栄養素「鉄分」が入っています。

美味しくいただきました (#^^#)



午後のおやつ：牛乳 レーズンクッキー するめ

今日の給食 7月9日（水）

【メニュー】

昼 食：七分づきご飯 かじきの梅マヨネーズ焼き

ズッキーニソテー 味噌汁

今日の枝豆チーズパンは蒸さないでこんがり焼いてあります。焼けたチーズが香ばしくてとってもおいしかったです。
焼けたところがカリッとして、歯ごたえも美味しいおやつでした😊



午後のおやつ：麦茶 枝豆チーズパン こぶ

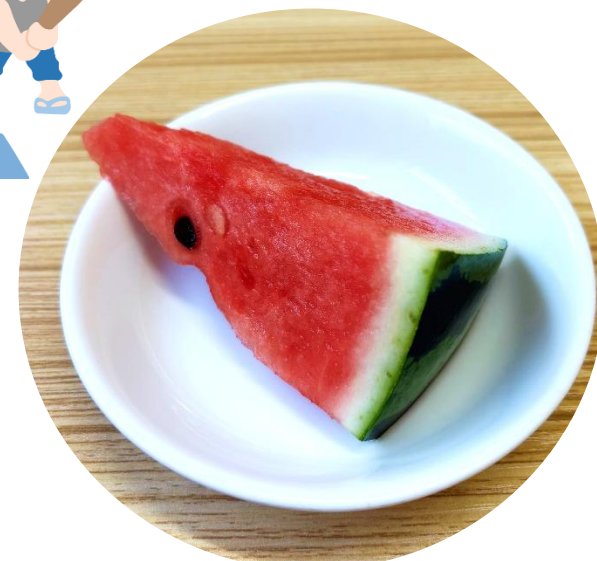
今日の給食 7月8日（火）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鶏のレモン焼き

かぼちゃサラダ 味噌汁 メロン

今日は毎年恒例のすいかわり！
「がんばれ〜」っと、みんなで応援しながら力を合わせて割ったすいかです！給食の調理さんが切ってくれました。甘くて美味しかったです！



午後のおやつ：すいか（すいか割り）

今日の給食 7月7日（月）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 和風ハンバーグ

フレンチサラダ お味噌汁

今日は七夕の日 短冊に願い事を書いて飾りました。

保育園では年中行事の日には行事食（おやつ）が出されます。

今日は星形のミニサンドイッチです。



午後のおやつ：たなばたおやつ チーズ

今日の給食 7月4日（金）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鮭の塩麹焼き

とうがんのそぼろ煮 五目汁 メロン



デザートは三浦半島産のレイソルメロンです。黄色いメロン?!（果肉は白色）
珍しいですね♪
すっきりした甘さで美味しかったです！



午後のおやつ：牛乳 スコーン 小魚

今日の給食 7月3日（木）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豚となすの甘酢炒め

ナムル もずくスープ



7月になり厳しい暑さのスタートです。

酢を使った料理でさっぱり&しっかり

食べてもらいたいです。

梅シロップをつくった5歳児さん。その梅で「梅ジャム」をつくりました。甘くておいしかったです。



いただきます



午後のおやつ：牛乳 ほうれん草ケーキ こぶ

今日の給食 7月2日（水）

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 鯖の立田揚げ

ポン酢和え 味噌汁

鯖の立田揚げ、からりと上がって下味がしっかりついて、ご飯のおともにぴったりです。

給食のお味噌汁。汗をかく夏は冬よりもちょっと濃い味にしています。1年を通して提供されるメニューも、季節によって気を付ける点がかわります。



午後のおやつ：麦茶 とうもろこし御飯 チーズ

今日の給食 7月1日(火)

【メニュー】

昼食：七分づきご飯 豆腐チャンプル

じゃこ和え 味噌汁



5歳児(たけうま組)が6月16日に作った「梅ジュース」。2週間が経ちました。梅から美味しいエキスがでてジュースも色づいてきました！！



午後のおやつ：牛乳 ラスク するめ