



7月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30 年 7月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 卵ボーロ	豚汁・きゅうりとわかめの酢の物・チキンナゲット・焼きのり	牛乳 ごまクラッカー
3	火	牛乳 ハードビスケット	厚揚げの和風あんかけ・小魚佃煮・かぼちゃのみそ汁・すいか	牛乳 とんがりコーン
4	水	牛乳 バナナ	豚肉の冷しゃぶ・切干大根の和風サラダ・煮豆	牛乳 米粉のチヂミ
5	木	牛乳 ウエハース	マーボーなす・華風和え・ゆかりポテト (3未) 菜めし	牛乳 ビーノ
6	金	牛乳 クラッカー	とうもろこしごはん・魚の竜田揚げ・彩野菜のごま和え・天の川そうめん汁・メロン	牛乳 セタゼリー
7	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・キャベツの甘酢味・オレンジ	牛乳 ビスケット
9	月	牛乳 こんがりサクサク	さわらのカレー醤油焼き・五目和え・みそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし
10	火	牛乳 バナナ	夏野菜のそぼろ煮・青菜のおかか和え・納豆	牛乳 ベジタベル
11	水	牛乳 動物ビスケット	グリルチキン・ラタトゥイユ・ブロッコリー	牛乳 ミックスフルーツ
12	木	牛乳 マンナ	コーンコロッケ・野菜ソテー・わかめスープ・オレンジ	牛乳 アイスクリーム
13	金	牛乳 ルヴァン	鶏のすき焼き丼・もずくの酢の物・煮豆・すいか	牛乳 チーズ・おにぎりせんべい
14	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・小魚ごま風味・バナナ	牛乳 ビスケット
17	火	牛乳 バナナ	豚肉の冷しゃぶ・切干大根の和風サラダ・ブロッコリー	牛乳 とんがりコーン
18	水	牛乳 ソフトカステラ	魚の南蛮漬け・トマト・手作りふりかけ・とうがんのすまし汁	牛乳 くずもち
19	木	牛乳 ウエハース	マーボーなす・華風和え・ゆかりポテト (3未) 菜めし	牛乳 ビタミンクッキー
20	金	牛乳 クラッカー	ハヤシチュー・コールスローサラダ・ウインナー・黄桃缶	牛乳 小魚・ポンスケ
21	土	牛乳 ビスケット	タベのつどい(親子丼、バナナ)	
23	月	牛乳 こんがりサクサク	さわらのカレー醤油焼き・五目和え・みそ汁	牛乳 じゃが団子
24	火	牛乳 バナナ	夏野菜のそぼろ煮・青菜のおかか和え・納豆	牛乳 アイスクリーム
25	水	牛乳 動物ビスケット	コーンコロッケ・野菜ソテー・わかめスープ・オレンジ	牛乳 シュガーサンド
26	木	牛乳 マンナ	グリルチキン・ラタトゥイユ・ブロッコリー	牛乳 人参ゼリー
27	金	牛乳 ルヴァン	ハヤシチュー・コールスローサラダ・ウインナー・黄桃缶	牛乳 チーズ・おにぎりせんべい
28	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・小魚ごま風味・バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 ハードビスケット	厚揚げの和風あんかけ・小魚佃煮・かぼちゃのみそ汁	牛乳 おかずパン
31	火	牛乳 一口カステラ	鮭のムニエルトマトソースかけ・ごまドレッシングサラダ・ミートボール	牛乳 ビーノ



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ。 ごはん忘れの方は、お米を60g 持って来て下さい。よろしくお願いいたします。

さまざまな体験を通して もっと野菜に親しみましょう

子どもたちはさまざまな体験を通して食べ物に親しみを感じ、普段は苦手な食べ物でも食べてみたいと感じることがあります。子どもたちが興味のある食べ物を増やし、野菜に親しんでいくためには、一緒に調理をしたり野菜を育てたりする体験を積み重ねていくことが大切です。

一緒に調理をする



野菜を育てる



旬のおいしい夏野菜を食べましょう

夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことで、きゅうりやトマト、かぼちゃ、ピーマン、なすや枝豆、とうもろこし、オクラなどがあります。きゅうりやトマトは水分を多く含み、生のもまでも手軽に食べられる野菜で、暑い時季の水分補給にも役立ちます。ほかにもビタミンや無機質などを多く含む野菜がたくさんあります。この時季においしい夏野菜を食べて、季節の味を楽しみましょう。

