



7月の献立表



令和4年6月30日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー		7月のおやくそく “夏野菜を食べましょう”			ごはん 魚の煮付け あらめの炒め煮 人参のマヨネーズ和え なすびのみそ汁	
午前おやつ	近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出回っていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、太陽をたくさん浴びたおいしいきゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には体を冷やしてくれる作用もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出してしまった栄養素を補給できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。				牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ					すいか	午後おやつ
食事メニュー	4 人参丸パン ミートオムレツ コールスローサラダ 人参グリル ポークビーンズスープ	5 ごはん 魚のレモン照り焼き おからサラダ ゆでブロッコリー えのきのみそ汁	6 ★夏野菜カレー作り 夏野菜カレー 中華きゅうり バナナ	7 ★七夕メニュー 七夕そうめん コーンフ레이크チキン かぼちゃサラダ ぶどう (0~2歳児クラス りんご)	8 ごはん 魚のゆかり揚げ もやしとニラの和え物 じゃがいもの たらこマヨネーズ和え モロヘイヤのみそ汁	9
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 チーズ	牛乳 ポーロ	牛乳 クラッカー	牛乳 人参煮	午前おやつ
午後おやつ	お茶 鮭とレタスのおにぎり	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 干し芋	牛乳 きらきざゼリー	牛乳 はとむぎクッキー	午後おやつ
食事メニュー	11 納豆ごはん 魚のカレー煮 土佐酢和え 切干大根のみそ汁 りんご	12 ごはん ししゃものパン粉焼き ビーンズサラダ ゆでとうもろこし 豆乳のみそ汁	13 十六穀米ごはん 牛肉のスタミナ炒め きゅうりの酢の物 高野豆腐煮 小松菜のみそ汁	14 さざえごはん 魚の山賊揚げ おくらサラダ チンゲン菜のみそ汁 さくらんぼ (0~2歳児クラス バナナ)	15 ごはん 鶏肉のしそ焼き ブロッコリーサラダ ミニトマト にら玉汁	16
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 ブルーン	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこ煮	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ズッキーニのケーキ	牛乳 トマトゼリー	牛乳 ひじきチャーハン	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ガーリックラスク	午後おやつ
食事メニュー	18 海の日 	19 ごはん とびうおハンバーグ ほうれん草サラダ かぼちゃのみそ汁 すいか	20 ★誕生会メニュー コーンバターごはん おからの肉巻きフライ ツナと じゃがいものサラダ トマト 春雨スープ	21 ごはん 魚の コーンクリーム焼き わかめとトマトの 酢の物 なすびのごま味噌煮 ほうれん草のみそ汁 (0~2歳児クラス バナナ)	22 ★土用の丑の日メニュー うなぎちらし 豚肉のマリネ さつま芋の煮物 とろろ昆布汁 ぶどう (0~2歳児クラス バナナ)	23
午前おやつ		牛乳 ごぼうチップス	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 りんごチップス	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 梅じゃこおにぎり	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 ストーンクッキー	午後おやつ
食事メニュー	25 ★こすもす組 リクエストメニュー 味噌ラーメン 魚の塩麹焼き さつま芋サラダ りんご	26 ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜のおかか和え ミニトマト 冬瓜スープ	27 はと麦ごはん みそ肉団子 いかときゃべつの マヨネーズ炒め ぬか漬け つるむらさきのみそ汁	28 ごはん 魚の梅煮 切干大根サラダ おからの納豆和え きゃべつのみそ汁	29 ごはん ゴーヤのかき揚げ 牛肉とピーマン炒め ゆで枝豆 (0~2歳児クラス 厚揚げ煮)	30
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 クッキー	牛乳 ふかし芋	牛乳 バナナ	牛乳 青のりポテト	午前おやつ
午後おやつ	お茶 ツナみそおにぎり	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 わらびもち	牛乳 レモンケーキ	牛乳 スティック野菜	午後おやつ

笹巻き作り (ひまわり・あじさい組)



前日は、笹巻きに使用する笹をそうじしました。当日は、荘原コミュニティーセンターふれあい交流部の方、おばあちゃん方に来ていただいて、いろんな巻き方があることを教えてもらいました。丁寧に教えていただいたおかげで、408本の笹巻きができました。



夏野菜の苗植え (ひまわり組)

夏野菜(トマト・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・おくら・なすび)の苗植えをしました。毎日の水やりも頑張っています。成長も楽しみにしていて、少しずつできた野菜でクッキングをしていますよ。今月の夏野菜カレー作りにも入れる予定にしています。



とびうお (あご) みたよ♪



あごつみれ汁で使用するとびうおミンチをお魚屋さんをお願いをして、ミンチにする前のとびうおを持ってきてもらい、各クラスへ持っていき紹介をしました。小さいクラスのお友だちは、ちょっぴり怖くて泣いてしまう子もいましたが、ほとんどの子が興味津々でしたよ。後で「今日のお汁のお魚の名前はなんだっか？」と聞かれると迷わず「まぐろとんぼ!!」と答えるお友だちがいました。魚=まぐろ、羽がついて飛ぶ生き物=とんぼだったのかな? かわいいエピソードでした。

とうもろこしの皮むき (ちゅうりっぷ・なのはな組)



おやつやごはんを使うとうもろこしの皮むきをしました。カモいるし、難しいかな? と思っていましたが、たくさんあったとうもろこしもあっという間に終わりました。

とうもろこしおいしいよ♪



今が旬のとうもろこしは、実が詰まって、とっても甘くておいしいです。小さいクラスのお友だちも「がじがじ」して上手に食べていましたよ♪



7月の旬の食

- きゅうり、なすび、ゴーヤ、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など

※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。