



太陽をたっぷり浴びた夏野菜が美味しい季節です。汗などと一緒にビタミンやミネラルが体の外に出ていってしまう夏は、食欲がなくなり、疲れやすくなります。ビタミンたっぷりの夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

🌸 食べ物について話すこと 🌸

野菜や果物の形、色、匂い、そして噛んだ時の音
子ども達が「見つけた事」を言葉にできるとよいですね。
「これ噛んだ時に、どんな音がする?」「どんな味がするのかなあ?」「保育園でも食べたことがあるかなあ?」など子ども達の食レポに耳を傾けてみてください。



🍷 今月のレシピ

☆ きゅうりのレモン風味和え ☆



材料 4人分

きゅうり 1本
きゃべつ 40g
みかん缶 40g
砂糖 大さじ1
レモン汁 小さじ1
油 小さじ1

【作り方】

①きゅうりは、半月切にし塩ふってかるく絞っておく。
②キャベツは、細切りにして茹る。
③調味料を混ぜ野菜とみかん缶をあえる。
*レモン汁は、ポッカレモンを使っても簡単です。
*冷やしておくとなおおいしくなります。

20日 (木) 誕生会

とんかつ 添え野菜 春雨の酢の物
鮭入りカニさんおにぎり
わかめとえのき茸のみそ汁 すいか
3時のおやつ 牛乳 ツイストドーナッツ

*13日、14日、別メニューになっています。
*18日は、クッキングで冷汁をつくります。



	日	月 献立	3時のおやつ	未満児朝のおやつ
土	1・15・29	ごはん サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー
月	3・17・31	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ おくらのスープ	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
火	4	ごはん ハ宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃが芋のみそ汁	お茶 すいか お菓子	飲むヨーグルト
水	5・19	パン タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 クラッシュゼリー お菓子	牛乳 ビスケット
木	6	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	お茶 アイスcream お菓子	牛乳 せんべい
金	7・21	ごはん ハムともやしの中華和え 豆腐のそぼろ煮 なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 コーンフレーク
土	8・22	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 クラッカー
月	10・24	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしラーメン	牛乳 ビスケット
火	25	ごはん 魚の香り焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツポンチ	飲むヨーグルト
水	12・26	ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい
木	27	魚と野菜の甘酢あん ごまじゅと和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 バナナ お菓子	牛乳 ビスコ
金	28	ごはん 和風キッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	牛乳 卵ボーロ

*離乳食は、月齢に応じてその日の献立の食材を使って作っています。

*食材の関係で、献立が変更する場合があります。