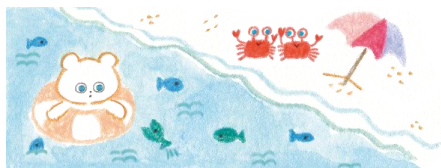


7 給食だより

令和6年7月
波島保育園

梅雨が終わると、本格的な夏の暑さがやってきます。暑くなると、食欲がなくなりがちですが、栄養バランスのとれた食事とこまめに水分補給をとって、元気に夏を乗り切りましょう。



誕生会メニュー 7月24日(水)

チキンカツ 添えキャベツ
トマトの甘酢漬け とうもろこし
もずくスープ

美味しいお汁

カレーや唐揚げ、ハンバーグなどはもちろん人気ですが、汁物もたくさんおかわりしてくれます。特にかきたま汁、もずくのスープが人気です。園の汁物は、毎日いりこや昆布、かつお節を使い分けて丁寧にだしをとっています。



だしに含まれるグルタミン酸やイノシン酸の旨味成分が、味に深みを与え、香りをよくします。また、旨味ががギュッと詰まっているため、調味料の使用を控えられるので減塩効果にもつながります。



あじさいが、いっぱい！！

6月のお誕生会は、ゆかりご飯に花びらのハムであじさいに見立てて・・・おやつは、ヨーグルトの上にクラッシュしたぶどうゼリーを添えて・・・
じめじめした季節も、爽やかなおやつを、喜んで食べてくれました。



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
1	月	夏野菜のスタミナ炒め きゅうりの漬け 麩のすまし汁	牛乳 みるくっこ	牛乳 コーンフレーク	白かゆ さつまいもとササミと煮物 すまし汁
2	火	鮭の塩焼き リャンパンサンデー さといものみそ汁	牛乳 パイナップル ビスケット	ヨーグルト	白かゆ さといも甘煮 みそ汁
3	水	チキンのワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 プリン	牛乳 バナナ	白かゆ ササミと野菜煮 野菜スープ
4	木	マーボー豆腐 千切り大根のさっぱりサラダ わかめスープ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 チーズ	野菜かゆ マーボー豆腐風 すまし汁
5	金	魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 丸ボーロ	白かゆ 魚とかぼちゃあん みそ汁
6	土	ナポリタンスパゲッティ かきたま汁	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 せんべい	白かゆ スープスパゲッティ みそ汁
8	月	ポークカレー キャベツサラダ オレンジ	牛乳 黒糖むしぱん	牛乳 ビスコ	白かゆ さつまいもと白身魚煮 野菜スープ
9	火	鮭のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のスープ	お茶 すいか おかき	ヨーグルト	白かゆ ササミと野菜の蒸し煮 すまし汁
10	水	肉野菜のみそ炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 やきいも	牛乳 せんべい	白かゆ 魚の照り焼き 野菜スープ
11	木	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	牛乳 せんべい	白かゆ マカロニと野菜煮 ミルクスープ
12	金	大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎみそ汁	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	牛乳 チーズ	白かゆ 野菜のそぼろ煮 みそ汁
13	土	冷やし中華 小松菜スープ	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 卵ボーロ	白かゆ じゃがいも煮物 野菜スープ

※行事などで献立が変わることがあります