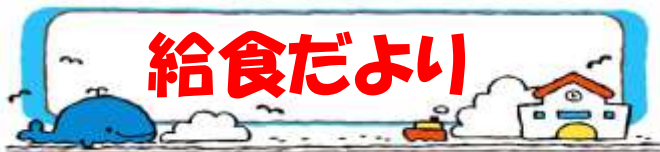


令和6年



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。

先月は保育参観で昼食を試食して頂きました。
アンケートにてお褒めの言葉をたくさんいただき、ありがとうございました。
毎日の給食、子ども達には、濃くなく食べやすい味・食感にと日々工夫しながら提供していますので「**とても美味しかったです**」の感想は今後の励みになります。
試食の〈かみかみサラダ〉が好評でしたので、レシピをのせました。お家の方でも作ってみてくださいね。

ちなみに園ではお昼のパン、おやつパン(ジャムパン・シュガーパン等)は全て手作りで提供していますが、子ども達には「フワフワで美味しい!」と大好評です。

【かみかみサラダ】

- ・ソフトさきいか 40g
- ・きゃべつ(千切り) 300g
- ・人参(千切り) 100g
- ・きゅうり(千切り) 120g
- ・マヨネーズ 70g
- ・塩

- ①さきいかを1cm位に切る
- ②きゃべつ・人参は湯がいて水けをしぼる
- ③きゅうりは塩をふって水けをしぼる
- ④全ての材料をマヨネーズで和える

かたつむりのカレーライス・から揚げ・スパサラ他
梅雨を吹き飛ばす美味しいカレーをおかわりして
たくさん食べましたよ♪



★七夕 7月 5日(金)
★誕生会 7月17日(水)

*5日は七夕メニューになります
*誕生会メニュー
暑い夏にも美味しいメニュー?
お楽しみにー♪

脳を育てる「DHA」

DHAは、**神経系の発達**を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。
体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切です。

魚介類の脂に多く、特に**さば、あじ、いわし**などの**青魚**に多く含まれています。

日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
1 29	月	ポークカレー きゃべつキャベツサラダ みかん缶	牛乳 ポップコーン	牛乳 ビスコ	お粥 野菜スープ ささ身の根菜類煮 ほうれん草和え
2 16	火	魚のチーズ焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐スープ	お茶 スイカ おかき	飲むヨーグルト	お粥 野菜スープ 魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮
3 31	水	肉野菜みそ炒め きゅうりの昆布和え すまし汁	牛乳 ミニパン	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ ささ身のかぼちゃ煮 りんご煮 芋煮
4 18	木	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 じゃこ入り芋天	牛乳 チーズ	お粥 野菜スープ ささ身の野菜和え 根菜類煮
19 30	金 火	大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 二色ゼリー	牛乳 卵ボーロ	お粥 野菜スープ ささみ根菜類煮 ほうれん草和え
6 20	土	冷やしうどん 野菜スープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 煮りんご 野菜スープ
8 22	月	夏野菜のスタミナ炒め きゅうり漬け 麴のすまし汁	お茶 豆乳っこ	牛乳 コーンフレーク	お粥 野菜スープ ささ身の根菜類煮 煮りんご
9 23	火	魚の塩焼き リャンパンサンサー 芋のみそ汁	牛乳 バナナ クッキー	飲むヨーグルト	お粥 野菜スープ 魚の野菜煮 ほうれん草和え
10 24	水	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ ささみの野菜煮 じゃが芋と人参煮
11 25	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 アメリカンドッグ	牛乳 チーズ	お粥 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ りんご煮
12 26	金	魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	お粥 野菜スープ 魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮
13 27	土	スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 煮りんご 人参煮 野菜スープ