

給食だより

7月号 金沢保育園

いよいよ夏も本番です。暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい夏の遊びを楽しんでいるところです。

そら組さんがお世話をしているモリモリ農園の野菜も、子どもたちに負けないくらい元気いっぱいです。先月から、いちごや夏野菜の収穫を楽しんでいますが、これから色々な野菜がたくさん実ります。旬を感じながら、そのおいしさを味わってほしいと思います。

6月21日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・チーズ入りほうれん草と春菊の納豆
- ・鮭の甘塩焼き ・厚焼き卵
- ・きゅうりの酢の物 ・トマト
- ・なす汁 ・スイカ



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園でも七夕そうめんの特別ランチで盛り上げたいと思います。

- ★7日七夕まつり・・・七夕の短冊や星がたくさん入ったメニュー♪
- ★9日夏まつり・・・太鼓や盆踊り、はりきっています！
- ★27日お楽しみランチ・・・焼きそば・フランクフルト・たこ焼き・フライドポテト・チョコバナナ・ポップコーンなどのお店が並びます。

日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
<p>離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。</p>				ほっくらタイム(せんべい)	ほっくらタイム(せんべい)
				<ul style="list-style-type: none"> ・オープンサンド (ジャム&マヨ) ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・ロースハム・チーズ ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやしスープ ・フルーツ ・麦茶
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
ほっくらタイム(ゼリー)	ほっくらタイム(鉄ゼリー)	ほっくらタイム(肝油)	《七夕特別ランチ☆》	ほっくらタイム(小魚)	《夏まつり》
<ul style="list-style-type: none"> ・五目中華 ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のみそ煮 ・かぼちゃの甘煮 ・鶏ささ身とオクラ醤油和え ・玉ねぎのみそ汁 ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの旨煮 ・シーチキンサラダ ・野菜汁 ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・七夕そうめん盛合せ ・短冊サラダ ・星型ハンバーグ ・星型チーズオムレツ ・七夕ゼリー ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<p>みんなで楽しもう!</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリーヨーグルト 	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
(ゼリー)	(せんべい)	(肝油)	(ゼリー)	(ゼリー)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・肉だんご ・ブロッコリー ・トマト ・小松菜と卵のスープ ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の照り焼き ・トマトサラダ ・鶏肉のすまし汁 ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・冷しゃぶサラダ ・ゆで卵スライス ・トマト ・もやし汁 ・バナナ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレイの煮つけ ・いんげんのゴマ和え ・人参の含め煮 ・シーチキン汁 ・スイカ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードドリア ・フレンチサラダ ・ロースハム ・コーンスープ ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・ソーセージ ・オムレツ ・ブロッコリー ・わかめ汁 ・フルーツ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃパンケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・オレンジかたくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(ゼリー)	(小魚)	(せんべい)
海の日	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバのきじ焼き ・かぼちゃサラダ ・豆腐入り青菜汁 ・オレンジ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お台所ごはんの日 ・～郷土食・伝統食～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・わかめスープ ・フルーツ・麦茶
	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーチゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・プレーンヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
(ゼリー)	(ゼリー)	《お楽しみ♪》	(鉄ゼリー)	《スイカ割り》	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 盛り合わせ ・フルーツヨーグルト ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草昆布和え ・えのき汁 ・オレンジ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・《祭 屋台まつり》 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のムニエル ・ラビットソース ・スパゲティサラダ ・白菜入り鶏団子スープ ・スイカ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜たっぷりカレーライス ・きゅうり漬 ・チーズ ・スイカ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・鶏肉のから揚げ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
<ul style="list-style-type: none"> ・バナナケーキ ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストロベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・おせんべい ・牛乳

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。