

きゅうしょくだより 7月

令和4年7月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いご飯食。エネルギーの持久性もあります。味噌汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるものも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンも取れます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれます。

海藻パワー
海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。
園では、昆布・ひじき海苔・海苔の佃煮を使ったメニューを取り入れています。

かえるケーキ(6/21)
野菜嫌いのこども達にも野菜を食べてほしいという願いから作ったケーキです。
かえるの生地には、ほうれん草をたっぷり入れて、マシュマロとチョコペンでデコレーションしました。ほうれん草が苦手な子も、「おいしい〜!」と喜んで食べてくれました。



かみかみごぼう

レシビ

〈材料〉(1人分)
れんこん...8g ささがきごぼう...15g
ゆで大豆...14g ちりめんじゃこ...1.5g
炒りごま...0.9g 片栗粉...適量

〔タレ〕
砂糖...2g しょうゆ...1.2g みりん...1.2g

〈作り方〉
①れんこんは片栗粉をまぶし、170℃で揚げる。
②ささがきごぼう、ゆで大豆は水気をふき取り片栗粉をまぶし、170℃で揚げる。
③ちりめんじゃこは電子レンジで加熱する。
④鍋にタレの調味料を入れ煮溶かす。
⑤①②③に④と炒りごまを加え混ぜる。

6月たんじょうかいメニュー



★あじさいランチ ★かき玉汁 ★からあげ



日	曜日	昼食	おやつ
1	金	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 小あじのみりん干し	菓子 牛乳
2	土	具沢山味噌汁 焼魚 パナナ	菓子 牛乳
3	日		
4	月	きんぴらごぼう ジャーマンポテト 卵焼き	菓子 牛乳
5	火	親子丼 きのごサラダ グレープフルーツ	★ジャムクッキー 牛乳
6	水	鶏肉のアングリーズ 切り干し大根のサラダ トマト	デラウェア 牛乳
7	木	たなばたまつり 焼きそば フランクフルト ポテト (全園児おにぎり持参)	シャーベット(ひな・ひよこゼリー)
8	金	相性汁 おからボール パナナ	★ねぎせんべい 牛乳
9	土	卵うどん 焼魚 みかん	菓子 牛乳
10	日		
11	月	白身魚のフライ もやしのナムル トマト	菓子 牛乳
12	火	高野豆腐の卵とじ 豚しゃぶサラダ のりの佃煮	チーズ 牛乳
13	水	たんじょうかい サラダ寿司 おかずかき玉汁 果汁ゼリー	菓子 りんごジュース
14	木	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	菓子 牛乳
15	金	五目そうめん 焼魚 パイン	★お好み焼き風蒸しパン 牛乳
16	土	ナポリタン キャベツの塩昆布あえ パナナ	菓子 牛乳
17	日		
18	月	海の日	
19	火	切り干し大根煮 洋風白和え ゆで卵	アイスクリーム (ひな・ひよこゼリー)
20	水	カレー フルーツサラダ 福神漬	菓子 ミルク
21	木	青菜の炒め煮 切り干し大根の焼きそば風 卵焼き	★キャラメルポップコーン 牛乳
22	金	鶏肉と大豆の炒め煮 竹輪のピザソース焼き 黄桃	★カスタードプリン
23	土	ビーフシチュー スティックきゅうり パナナ	菓子 牛乳
24	日		
25	月	クリームシチュー ウィンナーソーテー パナナ	菓子 牛乳
26	火	チャブチェ 冷奴 黄桃	りんごゼリー
27	水	鮭の味噌マヨパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物 梅干し	★ホットケーキ 牛乳
28	木	マーボー豆腐 小松菜とひじきのサラダ ゆで卵	菓子 ミルク
29	金	中華丼 甘酢キューブサラダ パイン	★牛乳寒天
30	土	パン パナナ 牛乳	菓子 牛乳
31	日		

★手作りおやつ オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯は入りません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。
※7日のたなばたまつりは、おにぎりをラップに包まず、お弁当箱に入れてください。のり・ふりかけなど自由です。(全園児)

