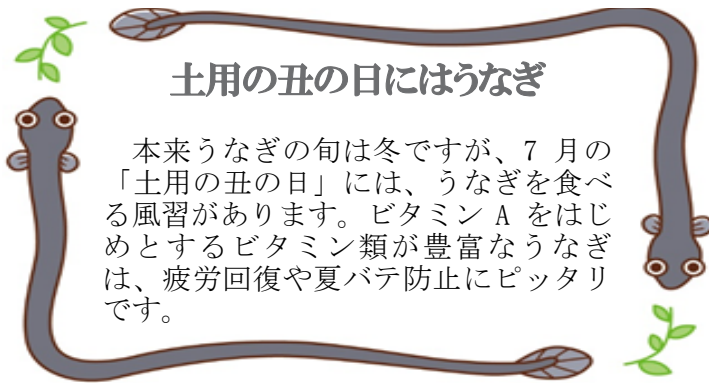


給食だより

7月号

2018年度 すみれ保育園

この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすくなります。たくさん汗をかくような日は、熱中症にも注意が必要なので、こまめに水分補給をしてください。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

7月の行事予定

- 4, 18日：郷土料理 5日：誕生会
- 31日：お弁当箱の日
- 毎週水曜日：カムカムデー

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」。ひこぼしと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「たなばた」と、中国から伝来した「きっこうでん」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。

今月の郷土料理 長崎県 「ちゃんぽん」

材料(4人前)

- 中華麺 4玉
- 豚バラ肉 100g
- キャベツ 100g
- にんじん 40g
- もやし 60g
- 玉ねぎ 60g
- しいたけ 40g
- 青ねぎ 20g
- 中華出汁の素 小さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ1

作り方

- ①豚肉は一口大、キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎ・しいたけは薄切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、しいたけの順に炒め、水を加えてひとに立ちさせ、アクを取る。
- ③調味料を加え味付けをし、中華麺を加えて煮る。
- ④青ねぎを加えて仕上げる

7月 献立表

	2(月)	3(火)	4(水) 郷土料理	5(木) 誕生会	6(金)	7(土)
午前	塩味せんべい	焼きポテト	お米のおせんべい	ソフトせんべい	牛乳	サラダせんべい
昼食	ハヤシライス 大根のサラダ	ご飯、玉ねぎのすまし汁 厚揚げとキャベツのみそ炒め 白菜のお浸し	ちゃんぽん レンコンの和風サラダ	星のドライカレーライス 青菜とトマトのサラダ	ロールパン、とうがん汁 れんこんハンバーグ にんじんサラダ きゅうりのさっぱり漬け	五目混ぜご飯 もやしの味噌汁
午後	牛乳、オレンジゼリー	ヨーグルト、お菓子	牛乳、シュガートースト	オレンジジュース 七夕そうめん	牛乳、さげと菜飯おにぎり	お菓子、すいか
	9(月)	10(火)	11(水) カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土) 夏祭り
午前	塩味せんべい	ソーセージ	塩味せんべい	にんじんせんべい	牛乳	塩味せんべい
昼食	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 大根の味噌汁 青菜入り白和え	ご飯、豆腐みそ汁 豚とズッキーニのケチャップ炒め 小松菜とコーンの和え物	ミートスパゲティ 切干大根のさっぱりサラダ	ご飯、ほうれん草のすまし汁、さばの照り焼き キャベツとツナの甘酢和え 大根煮	食パン ラトウイユスープ かぼちゃの和風サラダ	にんじんパン、ソーセージ、リンゴジュース オニオンスープ
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、お菓子	牛乳 まんまるじゃがチーズ	牛乳、すいか、せんべい	牛乳、おかかおにぎり	お菓子、すいか
	16(月)	17(火)	18(水) 郷土料理	19(木)	20(金)	21(土)
午前		焼きポテト	お米のおせんべい	ソフトせんべい	牛乳	サラダせんべい
昼食	海の日	ご飯、玉ねぎのすまし汁 厚揚げとキャベツのみそ炒め 白菜のお浸し	ちゃんぽん レンコンの和風サラダ	ご飯、キャベツのみそ汁 さわらのパーベキューソース、夏野菜のねばねば和え	ロールパン、とうがん汁 れんこんハンバーグ にんじんサラダ きゅうりのさっぱり漬け	五目混ぜご飯 もやしの味噌汁
午後		ヨーグルト、お菓子	牛乳、シュガートースト	牛乳、とうもろこしせんべい	牛乳、さげと菜飯おにぎり	お菓子、りんご
	23(月)	24(火)	25(水) カムカムデー	26(木)	27(金)	28(土)
午前	塩味せんべい	ソーセージ	塩味せんべい	にんじんせんべい	牛乳	塩味せんべい
昼食	夏野菜カレー (3・4・5歳異年齢カレー) 大根のサラダ	ご飯、豆腐みそ汁 豚とズッキーニのケチャップ炒め 小松菜とコーンの和え物	ミートスパゲティ 切干大根のさっぱりサラダ	ご飯、ほうれん草のすまし汁、さばの照り焼き キャベツとツナの甘酢和え、大根煮	食パン ラトウイユスープ かぼちゃの和風サラダ	中華丼、五目汁
午後	牛乳、オレンジゼリー	ヨーグルト、お菓子	牛乳 まんまるじゃがチーズ	牛乳、すいか、せんべい	牛乳、おかかおにぎり	お菓子、すいか
	30(月)	31(火) お弁当箱の日				
午前	塩味せんべい	焼きポテト				
昼食	鶏肉とごぼうの混ぜご飯 大根の味噌汁 青菜入り白和え	ご飯、なめこのみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの酢の物 かぼちゃの甘煮				
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、お菓子				