

7月 給食献立表

2023年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	土	縁日ごっこ	
3	月	ごはん 豚肉とピーマンのみそ炒め 3色納豆 すまし汁 パイナップル	ジャムサンド・ミルク
4	火	ごはん 親子煮 ゆかりスパ 味噌汁 ヨーグルト	きなこ入り蒸しパン・ミルク
5	水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きざみ昆布の煮付け すまし汁 キウイ	豆腐白玉団子・ミルク
6	木	ごはん 麻婆アラビアータ オクラのおかか和え かき玉スープ オレンジ	お菓子・ココアミルク
7	金	ゆかりごはん セタそうめん 手羽中の甘酢煮 南瓜サラダ すいか	カルピス2色ゼリー・お菓子・麦茶
8	土	スパゲッティミートソース ボイルウインナー とうもろこし コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
10	月	パン スペイン風オムレツ かむかむ海藻サラダ コーンスープ ブルーベリーヨーグルト	ツナごぼうごはん・麦茶
11	火	ごはん かきあげ きゅうりと油揚げの酢の物 すまし汁 デラウェア	くず餅・麦茶
12	水	ビビンバ丼 きゅうりの漬け物 中華スープ ミントマト キウイ	ひじきとほうれん草のチヂミ・ミルク
13	木	ごはん 魚の南蛮漬け ポテトサラダ もやしのスープ バナナ	アイスクリーム・麦茶
14	金	ごはん もぐもぐバーグ 人参しりしり そうめん汁 オレンジ	豆乳フレンチトースト・ミルク
15	土	ごはん つくも煮 おくらのごま和え ミントマト すまし汁 キウイ	お菓子・牛乳
17	月	海の日	
18	火	ごはん 卵のココット ひじきのサラダ 豆乳スープ オレンジ	かぼちゃのカップケーキ・ミルク
19	水	ごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 きゅうりの浅漬け 手作りふりかけ ゼリー	お菓子・ジュース
20	木	お誕生日会(お星さまカレー ボイルウインナー とうもろこし 枝豆 ミントマト フルーツポンチ)	
21	金	ごはん 魚の竜田揚げ グリーンサラダ すまし汁 デラウェア	やせうま・麦茶
22	土	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしの中華和え 中華スープ ゼリー	お菓子・牛乳
24	月	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁 キウイ	ホットケーキ・ミルク
25	火	パンPKンパン 魚のムニエル かみかみサラダ ミルクスープ パイナップル	おにぎり・麦茶
26	水	ごはん からあげ ひじきの炒め煮 冬瓜スープ バナナ	フルーツヨーグルト・麦茶
27	木	ごはん 中華かき玉汁 焼きししゃも ピーマンの塩昆布和え すいか	お菓子・カルピス
28	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 切干し大根のナムル 味噌汁 オレンジ	野菜チップス・麦茶
29	土	ゆかりごはん 焼きビーフン きゅうりの中華漬け すまし汁 バナナ	お菓子・牛乳
31	月	ごはん カレー風肉じゃが 紅白なます みそ汁 いちごヨーグルト	マカロニあべかわ・ミルク

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。



シークレット野菜

今年度の菜園活動はミニトマト・なす・ピーマン・オクラの他にシークレット野菜のコーナーを作っています。どの苗が何の苗か子ども達には伝えていません。「この苗は何の野菜かな？」とさくら組さんに聞いてみると「葉っぱが大きいからスイカじゃない？」「カボチャじゃない？」「にんじんだと思う」「においがしないからわからない」という答えが返ってきました。これから野菜がどのように成長して、子どもたちの答えがどう変わっていくか楽しみです◎

6月6日(火)にすみれ組さんがキャベツをたっぷり使用したお好み焼き作りにチャレンジしました。写真つきの工程表で説明をし、クッキングでどのような順番で作業をしていくのかイメージができるようにしました。混ぜやすくするためキャベツを小さくちぎるようにしましたが、「ちぎったら腕が疲れた」「ちぎるの大変」「楽しい」と言いながら小さくちぎることができました。具を混ぜる際には、じゃんけんや話し合いで順番を決め、10回混ぜたら交代するなど園児同士で折り合いをつけながら楽しくクッキングをする事ができました。

すみれ組クッキング



水分補給はこまめに

水分・塩分は早めにこまめに補給を。湿度が高い時は要注意！のどの渇きは「脱水」の始まりです。

