

7月 給食だより

黒森保育園 平成28年6月30日

イキイキ元気な畑の野菜たち

世代間交流会で植えた野菜がすくすくと元気に成長し、じゃがいもの花も咲いてイキイキしています。毎日のようにきゅうりが採れて給食の時間に浅漬けにしたり、味噌をつけて食べたり、サラダに入れたり大活躍です。みんなで新鮮なきゅうりをモリモリ食べています。一本まるかじりでも食べましたよ！



スペラン草



次から次と出てくる草・・・実は食べられると知ったのは保育園に来てから・・・しかも名前も・・・小さい頃はずっと“すんぴいらびっちょ”と言っていました。毎年恒例で一度は給食で食べています。内陸では一度干してから、お浸しにしたりするようです(ひょう)。昨日の朝、星組さんが採って来てくれました！給食では食べやすいように、ごまマヨで食べましたよ。まだまだ畑にはありますよ～！

早寝早起き朝ご飯！！

待ちにまったプールが始まりました♪ 暑い所、水の中は体力を消耗します。なす・きゅうりにトマト、夏の野菜は体を冷やすものばかりですが、旬の野菜は、パワーがいっぱいです！ 十分な睡眠と朝ご飯をしっかり食べて元気に登園し、楽しいプール遊びになると良いですね！ いつもと体調や様子が違っていたら早めの受診がいいですね。



◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。◎印はカミカミデーです。✿酒田保育協会の調理の先生方で考案した献立です。

- ◆ 7 (木) セタに ちなんだメニューです。
- ◆ 13 (水) 世代間ボランティアの方々とカレーを作ります。
- ◆ 20 (水) お楽しみ献立の日です。栄養士が考えてくれますよ☆おたのしみに～♪
- ◆ 28 (木) 7月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなで祝いします。
- ◆ 30 (土) 夕方から夏祭りがああります。出店やゲームなど楽しんでくださいね♪



7月の献立表

1	金	白身魚の梅焼き ゴマよごし さくらんぼ すまし汁	※	麦茶 みたらし団子	E:258 P:15.6 F:3.9 塩分:2.2
2	土	焼肉丼風 オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:275 P:12.2 F:11.8 塩分:1.0
4	月	つくね焼き オクラの和え物 すいか みそ汁	✿	涼しげゼリー	E:258 P:19.4 F:9.7 塩分:1.8
5	火	ポークビーンズ しょうゆフレンチ メロン わかめスープ		牛乳 菓子	E:375 P:15.7 F:17.7 塩分:2.5
6	水	かき揚げ ごまきゅうり オレンジ みそ汁	※	牛乳 蒸しパン	E:401 P:17.4 F:12.7 塩分:2.4
7	木	★ セタそうめん、フルーツポンチ		牛乳 菓子	E:471 P:16.9 F:10.0 塩分:4.1
8	金	◎ 焼き魚 五目豆 すいか みそ汁		プリン 昆布	E:318 P:18.5 F:10.5 塩分:2.2
9	土	ハッシュドポーク バナナ 牛乳 (0・1歳参観日)		麦茶 菓子	E:471 P:16.3 F:19.8 塩分:2.0
11	月	ほっけの竜田揚げ すき昆布煮 メロン みそ汁		牛乳 菓子	E:379 P:18.9 F:20.1 塩分:2.1
12	火	★ タコライス すいか コンソメスープ		麦茶 菓子	E:447 P:16.6 F:10.6 塩分:2.1
13	水	夏野菜カレー 福神漬 ドレッシングサラダ 牛乳		アイスクリーム	E:518 P:11.1 F:26.9 塩分:2.2
14	木	ウインナーの変わり味噌和え ゆかり和え オレンジ みそ汁	※	牛乳 とうもろこし	E:435 P:16.3 F:22.4 塩分:2.3
15	金	野菜たっぷり麻婆 スティックきゅうり ぶどう レタススープ	※	牛乳 アメリカンドック	E:423 P:18.3 F:23.8 塩分:1.9
16	土	豚肉のケチャップ煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:349 P:14.9 F:14.8 塩分:1.1
19	火	さばの味噌焼き ビーフン炒め メロン すまし汁		牛乳 菓子	E:378 P:18.7 F:16.7 塩分:2.6
20	水	★ お楽しみ献立 (栄養士が考えてくれます♪)		牛乳 菓子	E:434 P:14.8 F:4.5 塩分:1.2
21	木	チンジャオロース オクラおかか和え すいか 中華スープ		ジョア 菓子	E:293 P:16.3 F:10.1 塩分:1.8
22	金	アジのカレー南蛮 お浸し メロン みそ汁	※	牛乳 スティックパイ	E:317 P:15.5 F:15.1 塩分:2.2
23	土	ポークカレー オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:444 P:15.4 F:16.3 塩分:1.6
25	月	◎ チキンカツ 海藻サラダ メロン コーンポタージュ	※	牛乳 かりかりマカロニ	E:480 P:24.1 F:20.0 塩分:2.2
26	火	南瓜のそぼろあん 伴三条 しそ巻き メロン すまし汁		牛乳 菓子	E:435 P:16.8 F:16.1 塩分:1.6
27	水	鶏の唐揚げ 押し麦のサラダ メロン みそ汁	※	牛乳 人参マフィン	E:491 P:23.0 F:21.4 塩分:1.6
28	木	★ ビビンバ レモンゼリー えのきのスープ		アイスクリーム	E:428 P:12.3 F:9.4 塩分:2.7
29	金	豚のしょうが焼き ポテトサラダ トマト みそ汁	※	牛乳 よもぎパン	E:498 P:20.5 F:23.0 塩分:1.9
30	土	豚丼風 バナナ 牛乳			E:268 P:12.1 F:11.7 塩分:0.6

