



7月予定献立表

＜平成29年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時のおやつ
			追加	10時	
1	土	カレーうどん、野菜サラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエハース	
3	月	納豆ご飯、鶏つくね焼き、キャベツのナムル、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	パンプディング
4	火	ご飯、魚の唐揚げねぎソース、お浸し、すまし汁、フルーツ	わかめ	フルーツ ビスケット	マカロニグラタン
5	水	ご飯、ポークソテーきのこクリーム、かみかみサラダ、中華スープ、ヨーグルト	仔ゴジヤム	フルーツ かみかみ昆布	お好み焼き
6	木	ツナと塩昆布の混ぜご飯、スタッフピーマン、白あえ、みそ汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ きな粉マカロニ	ごまクッキー
7	金	＜七夕会＞ 七夕そうめん、魚の変わり揚げ、なすミートグラタン、ゆでとうもろこし、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ ポーロ	七夕ゼリー
8	土	肉うどん、ごまあえ、フルーツ	チーズキッス	フルーツ ウエハース	
10	月	牛丼、ひじきサラダ、みそ汁、煮豆、ゼリー	わかめ	フルーツ チーズトースト	杏仁豆腐
11	火	ご飯、さばの竜田揚げ、納豆あえ、カレースープ、フルーツ	うずら卵	フルーツ きな粉マカロニ	ブラウニー
12	水	大豆入りわかめご飯、鶏の香味焼き、シーザーサラダ、すまし汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	フルーツヨーグルト
13	木	ご飯、鮭のレモン蒸し、小松菜と海苔のあえ物、みそ汁、フルーツ	きな粉	フルーツ ポーロ	卵サンドパン
14	金	＜お涼み会・弁当の日＞		フルーツ せんべい	ふのラスク
15	土	ミートスパゲティ、かぼちゃサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	
17	月	＜海の日＞			
18	火	きな粉ご飯、魚の照り焼き、切り干し大根サラダ、みそ汁、ゼリー	わかめ	フルーツ クラッカー	チーズサブレ
19	水	＜誕生会＞		フルーツ ウエハース	ケーキ
20	木	ハヤシライス、グリーンサラダ、チーズキッス、フルーツ	プチトマト	フルーツ ビスケット	ミルクわらびもち
21	金	ご飯、ふりかけ、煮魚、春雨サラダ、かきたま汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	パウンドケーキ
22	土	豚丼、みそ汁、フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	
24	月	ご飯、アラ海苔、ミートローフ、マカロニサラダ、みそ汁、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエハース	フライドポテト
25	火	ひつまぶし、かぼちゃのいとこ煮、酢の物、すまし汁、フルーツ	しらす	フルーツ せんべい	フレンチトースト
26	水	ご飯、味付け海苔、豚のしょうが焼き、ひじきサラダ、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	マシュマロおこし
27	木	冷やし中華、白身魚のソテー、きのこのごまみそあえ、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ かみかみ昆布	かき氷
28	金	＜ぞう、デイキャンプ・らいおん、お泊り保育＞ カレーライス、コールスロー、チーズキッス、フルーツ	レーズン	フルーツ ポーロ	ゼリー ウエハース
29	土	親子丼、みそ汁、フルーツ	わかめ	フルーツ クラッカー	
31	月	ご飯、さばのトマトソース焼き、かぼちゃのチーズサラダ、スープ、ゼリー	うずら卵	フルーツ ビスケット	冷やししるこ

収穫を楽しむ～新鮮な夏野菜を味わおう～

スーパーでは年中出回っているキュウリ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、枝豆、ナスは、実は夏が旬の夏野菜です。夏野菜は、家庭の庭やベランダのプランターで栽培することができ、5～6月に苗付けすれば7～8月には収穫を楽しむことができます。

トマトはミニトマトの方が失敗は少ないようですが、ミニトマトは乳幼児がのどに詰まらせやすい大きさです。収穫の時には、そのまま口にしないように子どもに伝えるとともに大人と一緒に付いて目を離さないようにしましょう。夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は水分も多く、ビタミンCやカリウムを含んでいます。旬の夏だからこそとりたいたい食材です。

