



給食だより

2016年 7月

あけぼの保育園



* * * * *

食事のあいさつ

* 食事の前後には、感謝をこめてきちんとあいさつをしましょう。



「いただきます」は自然の恵み(動植物の命)を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。

*

「ごちそうさま」は、「馳走(走り回る)」という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。



* * * * *



*



*



七夕

織姫と彦星が年に一度会える七夕の日。

★七夕飾りを作りながらその理由を知っていくと、七夕への興味も深まっていきそうです。

*夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもいいですね。



★ ★ * * ★ ★ * ★



ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

| | 献立 | 材料 |
|-----|-----------------------------------|--|
| 1金 | オムレツ・人参のきんぴら・ほうれん草のしらす和え | 卵・人参・玉ねぎ・ほうれん草・しらす |
| 2土 | 豚汁・卵入りマカロニサラダ・フロッキーのゴマ和え | 豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・マカロニ・きゅうり・フロッキー |
| 3日 | 休日 | |
| 4月 | 焼き魚・春雨の酢の物・ひじき煮 | ほっけ・ひじき・人参・ごぼう・白滝・さつま揚げ・枝豆・春雨・きゅうり・かにかま |
| 5火 | 肉豆腐・蒸しかぼちゃ・キャベツとツナのサラダ | 豚肉・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき・かぼちゃ・キャベツ・ツナ |
| 6水 | 豆腐ハンバーグ・大根サラダ・きんぴらごぼう | 豚肉・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・大根・きゅうり・ツナ・ごぼう・絹さや |
| 7木 | 筑前煮・小松菜のピーナッツ和え・ゆで卵 | 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・こんにゃく・絹さや・小松菜・卵 |
| 8金 | かきあげ・スパゲティサラダ・つけ野菜 | 玉ねぎ・人参・ごぼう・魚肉ソーセージ・スパゲティ・きゅうり・フロッキー |
| 9土 | エビチリ・もやしサラダ・人参の子和え | えび・生姜・にんにく・わけぎ・人参・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・わけぎ・もやし・小松菜 |
| 10日 | 休日 | |
| 11月 | 肉じゃが・ケチャップウインナー・ほうれん草と卵のサラダ | 豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・白滝・絹さや・ほうれん草・もやし・かぼちゃ |
| 12火 | ちくわの磯辺揚げ・フィッシュバーグソテー・マカロニサラダ | ちくわ・マカロニ・きゅうり・人参・魚肉ハム |
| 13水 | ピーマン炒め・ギョウザ・フロッキーとえびのサラダ | ピーマン・豚肉・もやし・人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・フロッキー・えび・きゅうり・餃子 |
| 14木 | マーボー豆腐・長もやし炒め・蒸しかぼちゃ | 豚肉・人参・玉ねぎ・干しいたけ・豆腐・わけぎ・もやし・白滝・油揚げ・かぼちゃ |
| 15金 | からあげ・五目煮・つけ野菜 | 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・じゃがいも・きゅうり・トマト |
| 16土 | 焼き魚・ソーセージ入りスクランブルエッグ・きゅうりとわかめの酢の物 | さば・きゅうり・わかめ・卵・魚肉ソーセージ |
| 17日 | 休日 | |
| 18月 | 海の日 | |
| 19火 | シチュー・ほうれん草のなめたけ和え・つけ野菜 | 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・ほうれん草・なめ茸・トマト・フロッキー |
| 20水 | 焼き鮭・チーズ納豆・ポテトサラダ | さけ・チーズ・オクラ・納豆・じゃがいも・きゅうり・人参 |
| 21木 | ハンバーグ・卵入り春雨サラダ・つけ野菜 | 豚肉・人参・玉ねぎ・卵・チーズ・春雨・きゅうり・かぼちゃ |
| 22金 | はんぺんフライ・シュウマイ・もやしサラダ | はんぺん・シュウマイ・もやし・わかめ・人参 |
| 23土 | 親子煮・レンコンマリネ・つけ野菜 | 鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・干し椎茸・白滝・高野豆腐・グリーンピース・れんこん・トマト・フロッキー |
| 24日 | 休日 | |
| 25月 | 鶏もも大根・ナポリタン・つけ野菜 | 鶏肉・大根・人参・絹さや・スパゲティ・小松菜・コーン |
| 26火 | カレー・なすの煮びたし・トマトの和えもの | 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・トマト・ほうれん草・ツナ・かぼちゃ |
| 27水 | ハヤシライス・ほうれん草とツナの和えもの・つけ野菜 | 豚肉・しめじ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・トマト・ほうれん草・ツナ・フロッキー |
| 28木 | 煮魚・蒸しかぼちゃ・フロッキーのゴマ和え | あじ・しょうが・かぼちゃ・フロッキー |
| 29金 | 誕生会 焼きそば・フライドポテト・つけ野菜 | 焼きそば麺・キャベツ・もやし・人参・フライドポテト・トマト |
| 30土 | 照り焼きチキン・ゆで卵・人参サラダ | 鶏肉・卵・人参・アスパラ |
| 31日 | 休日 | |

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。