

給食だより

2021年7月
あけぼのこども園

～料理の楽しさ・おいしさを体験しよう～

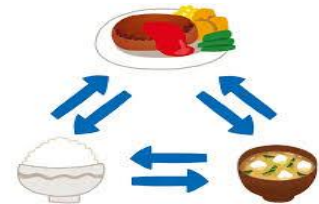
食事作りのお手伝いをすると、食事の場が楽しみになります。忙しくてついついお手伝いを敬遠してしまいがちですが、少し余裕があるときは、野菜を洗う・ちぎる・皮をむく・混ぜるなど、無理せずできる範囲で食事作りのお手伝いをお願いしてみましょ。そしてしっかり褒めてあげましょ。

		7月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	木	ミートボール きんぴらごぼう ほうれん草和え物	フルーチェ	お菓子
2	金	さんまみりん焼き 春雨炒め フロccoliーおかか和え フルーツ	お菓子	野菜 スコーン
3	土	すき焼き風煮 春巻き ごぼうサラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
4	日	休日		
5	月	イカメンチ かぼちゃ甘煮 小松菜和え物	お菓子	蒸しパン
6	火	バラ焼き おから炒め ほうれん草ささみ和え	フルーチェ	お菓子
7	水	七夕とうめん汁 唐揚げ だし巻き卵 フロccoliーサラダ フルーツ	お菓子	七夕ゼリー
8	木	肉豆腐 マカロニサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
9	金	かにたまスープ 肉シュウマイ もやしツナ和え チーズ納豆	ヨーグルト	バター スティック
10	土	たらまヨ焼き ひじき煮 トマトサラダ	フルーチェ	お菓子
11	日	休日		
12	月	おからボール 子とえ ほうれん草ごま和え	お菓子	お菓子
13	火	鮭ちゃんちゃん焼き 中華春雨サラダ つけ野菜	お菓子	グレフィルゼリー
14	水	ポーカカレー とんかつ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	木	赤魚煮付け 大根とほろあんかけ ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
16	金	れんこんバーグ 和風ひとロスパ 小松菜ささみ和え	お菓子	ココア トースト
17	土	さつま汁 エビかつ もやし和え物 おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
18	日	休日		
19	月	焼き魚(ホッケ) だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子	シフォン ケーキ
20	火	コーンシチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	水	はんぺん納豆 もやしだらご炒め ほうれん草おかか和え	フルーチェ	お菓子
22	木	祝日・海の日		
23	金	祝日・スポーツの日		
24	土	豚汁 えびシュウマイ ごぼうサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
25	日	休日		
26	月	照り焼きチキン ひじき煮 小松菜和え物	フルーチェ	マヨコンパン
27	火	しゃもフライ きんぴらごぼう ほうれん草なめたけ和え	ヨーグルト	お菓子
28	水	せんべい汁 ギョーザ もやしささみ和え チーズ納豆 フルーツ	お菓子	おさつパイ
29	木	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
30	金	誕生会 夏野菜ドライカレー エビフライ ゆで卵 コールスロー	...	アイス
31	土	焼き鮭 キャベツひき肉炒め スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子



《交互食べのおはなし》

交互食べ(三角食べ)をすると、嫌いなものだけを残して満腹になることを防ぐことができます。また、口の中で色々な食べ物を組み合わせる「口内調味」ができ、自由に味を変化させて食を楽しむこともできます。



～おやつ紹介～ 米粉クッキー



小麦粉の代わりに米粉を使用したクッキーです。サクサク食感でおいしいよ♪



7日(水)は行事食「七夕そうめん汁」ですが、こあら・ぱんだ・そう組さんはいつも通り白米の持参をお願いします。

※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。