

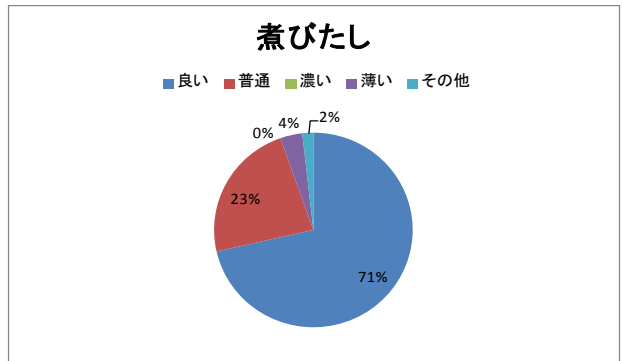
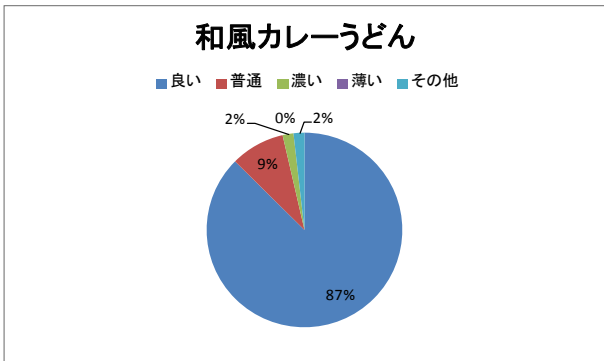
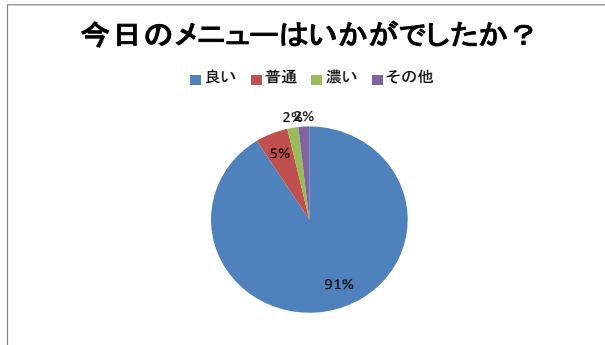


発行日 平成28年 7月 1日 下田部保育園

まだもう少しジメツとした日々も続きますが、昼間は日差しも強く暑い日も増えてきましたね。いよいよ夏が到来します!!! そんな暑い中でも、元気いっぱい遊びに夢中になる子どもたちの姿は頼もしい限りですが、夏バテしないか心配です。夏といえば、海や川・お祭り…とたくさん楽しいことが待っています。それを良い思い出にするためにも、毎日の食事と睡眠で健康に過ごせるようにしましょう。

☆6月 保育参観アンケート結果☆

先月は給食試食会への参加、そしてアンケートにもご協力下さり、ありがとうございました。今回もたくさんの方から、様々な回答・感想を頂きました。その中から、いくつか掲載させて頂きたいと思います。



《冷》

- * 椎茸の甘煮・錦糸卵・ねぎ・きゅうりの細切りをのせて食べている。
- * ハムなど、子どもの好きなものと一緒に・・・。
- * サラダそうめん・にゅうめん・麺つゆにごま油やお酢を入れてアレンジしている。
- * 夏野菜を多く取り入れたり、納豆やオクラなどのネバネバ食材と共に・・・。

《温》

- * 人参・玉ねぎ・大根を入れて、うどんすきのようにして食べている。
- * にゅうめんや温そばの際は、野菜を細かく刻んで入れている。小松菜は単品では食べてくれないが、こうすると食べてくれる。

《その他・工夫点》

- * 極力、野菜をいっぱい取り入れている。野菜の優しい甘みが出て、和風だしともよく合うので。
- * 「赤」「緑」「黄」の彩りを考えて、「美味しそう!」という言葉が聞けるように工夫している。 などなど・・・





11	血うどん えびときゅうりの酢の物	4	牛肉のカレー煮 フロッキーのフレンチサラダ
25	乳児:りんご 幼児:テラウェア	月	コンソメスープ
月	ごはん	月	ごはん
12	夏野菜カレー 春雨サラダ	5	和風豚もやしラーメン
26	飲むヨーグルト	19	ナムル
火		火	パン缶
13	ひじき混ぜごはん キャベツとツナのみそマヨ和え	6	れんこんと鶏肉の炊き込みごはん じゃがいものベーコン煮
27	豚汁 ミニゼリー	20	みそ汁 バナナ
水		水	
14	鮭とほうれん草のホワイトソースがけ トマトとハムのサラダ	7	七夕そうめん えびの磯辺天ぷら
木		木	七夕デザート ツナの十三穀米
29	コンソメスープ ロールパン	金	28日☆お誕生日会☆
金	28日☆お誕生日会☆	木	21日☆お弁当日☆
1	鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンフルー	8	さばのごま焼き 大根とささみの和風ドレ和え
15	わかめとしいたけのスープ ごはん	22	みそ汁 ごはん
金		金	
2	なすのミートパスタ コンソメスープ	23	マーボー茄子 いんげんと春雨のサラダ
16	オレンジ 添え野菜 ごはん	土	中華コーンスープ ごはん
土		土	
30	冷やしサラダめん サラダデザート ミートボール 人参としらすのごはん		

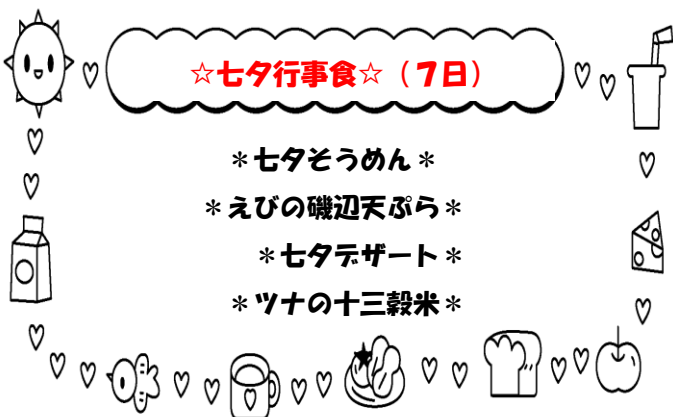
保育参観の「煮びたし」のレシピが知りたい!という声がありましたので、掲載させていただきます。

- ・ほうれん草→1/2束
 - ・白菜→4枚
 - ・人参→中1/3本
 - ・しらす→30g
 - ・白ゴマ→小1強
 - ・みりん→小1弱
 - ・薄口醤油→小2
 - ・だし汁(昆布・かつお)→1/3カップ
- (大人 4人分)

- ① 野菜はお好みの大きさに切り、全て茹でておく。
- ② 水分のある野菜は水気を絞り、だし汁に調味料を混ぜ合わせたものに、味が馴染むまで浸しておく。
- ③ 最後に、しらすと白ゴマを混ぜ、器に盛る。

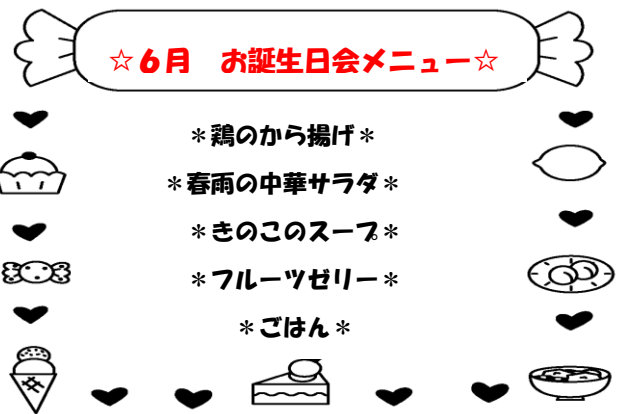
※味は薄めになっていますので、ご家庭の好みに合わせて変えてみてくださいね☆

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。



☆七夕行事食☆ (7日)

- *七夕そうめん*
- *えびの磯辺天ぷら*
- *七夕デザート*
- *ツナの十三穀米*



☆6月 お誕生日会メニュー☆

- *鶏のから揚げ*
- *春雨の中華サラダ*
- *きのこのスープ*
- *フルーツゼリー*
- *ごはん*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(水)	蒸しパン	黒糖蒸しパン	7日(木)	くだもの甘煮	七夕フルーツポンチ
8日(金)	野菜ゼリー	いちごゼリー	12日(火)	トースト	じゃこトースト
13日(水)	みたらしうどん	みたらし団子	14日(木)	おにぎり	ゆかりとごまのおにぎり
20日(水)	トースト	はちみつトースト	21日(木)	パンケーキ	バタークッキー
26日(火)	フルーツゼリー	ババロア	29日(金)	おにぎり	おかかおにぎり