

17 木	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め ほうれん草の白和え フルーツ	米 油、砂糖 板こんにゃく、砂糖、ごま	豚肉、みそ 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ しょうゆ、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
18 金	昼食	ご飯 こいわしのから揚げ レバニラ炒め とうがんスープ フルーツ	米 から揚げ粉、油 砂糖 片栗粉	いわし 鶏レバー えび	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 とうがん、人参、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
19 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
22 火	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ ゆで枝豆 なすのみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、油	白身魚、あおのり 木綿豆腐、みそ、いりこ、油揚げ	枝豆 なす、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 塩
	午後おやつ	コンソメポテト 牛乳	フライドポテト、油	牛乳		コンソメ、塩
23 水	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ ジャーマンポテト フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、油	豚肉、錦糸卵 ベーコン	トマト、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ、酢 塩、こしょう
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		
24 木	昼食	夏野菜カレー ひじきサラダ フルーツ	米、油 ごま、油、砂糖	ウインナー、スライス ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげんまめ 小松菜、人参 フルーツ	カレーウ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	クレープ 牛乳	クレープ生地、ホイップクリーム	牛乳	バナナ、黄桃缶、パイン缶	
25 金	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 五色和え フルーツ	米 じゃがいも ごま油	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ちくわ、かつお節	玉ねぎ、人参、ほうれん草 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト おしゃぶり昆布		ヨーグルト おしゃぶり昆布		
26 土	昼食	そうめん ウインナー フルーツ	そうめん	錦糸卵、えび、かまぼこ ウインナー	玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
28 月	昼食	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 チンゲン菜のナムル フルーツ	米 糸こんにゃく、砂糖 ごま、ごま油	牛肉 ハム	ごぼう、人参、いんげんまめ チンゲン菜、切干大根 フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 しょうゆ、中華だし
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
29 火	昼食	ご飯 麻婆なす きゅうりの酢の物 フルーツ	米 油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ しらす干し、わかめ	なす、玉ねぎ、人参、葉ねぎ きゅうり フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スライス 牛乳		
30 水	昼食	ご飯 赤魚のカレー揚げ 豆乳みそスープ フルーツ	米 小麦粉、油 じゃがいも	赤魚 豆乳、ウインナー、みそ	ブロッコリー、玉ねぎ フルーツ	カレー粉 コンソメ
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
31 木	昼食	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 春雨のごま酢和え フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖、片栗粉 春雨、すりごま、砂糖	鶏もも肉、凍り豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	だしの素、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あおのりラスク 牛乳	食パン、マヨネーズ、	あおのり 牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

♀ の日は幼児はスプーンを持って来てください。

7月の食育活動

- 2日(水) おにぎり作り…幼児組
- 4日(金) 豆腐に触れよう…ちゅうりつ組・ひよこ組
- 9日(水) 卵の殻むぎ…ゆり組
- 10日(木) ピーマンの種とり…たんぼ組
- 17日(木) クラッカーサンド作り…幼児組
- 18日(金) ドレッシング作り…ゆり組

トマトシャーベット作り…ひまわり組
育てた野菜で塩昆布和え…すみれ組
育てたきゅうりの塩もみ…たんぼ組
夏野菜が収穫でき次第、作る予定にしています。
お楽しみに！



ゆり組のクッキング!!



5月の終わりに収穫した玉ねぎをゆり組さんが
みんなに振る舞ってくれました。
皮をむき、涙しながら切った玉ねぎを
ホットプレートで焼き、めんつゆに漬けて
各クラスへ届けてくれました。焼いた玉ねぎは
とても甘くて、みんな美味しいように食べていました。
前日には、揚げたてほっかほっかの
オニオンリングフライを美味しく食べて
玉ねぎの免疫力アップ効果で
ジメジメの梅雨ものりきれそうですね！

