



# 7月の献立



献立は変更になることがあります。

日曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1月	キャベツと豚肉のさっぱりスープ いら玉 パイナップル 牛乳	ラスク 牛乳	クラッカー 牛乳
2火	ちくわの変わり揚げ 小松菜の煮浸し ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	おやついりこ 牛乳
3水	肉じゃが ピーマンの塩昆布和え オレンジ 牛乳	かりかりチヂミ 牛乳	チーズ 牛乳
4木	ゆで豚と野菜のごま和え 肉団子の甘辛煮 すいか 牛乳	あんころもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
5金	野菜たっぷり生姜焼き セタそうめん バナナ	セタ三色ゼリー 星せんべい	コーンフレーク 牛乳
6土	きのこスパゲティ チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
8月	ぶた汁 小松菜の納豆和え キウイ 牛乳	ゆかりとひじきのおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
9火	ぶたミンパワーとんかつ 切干大根の煮物 ミニトマト バナナ 牛乳	きらきらゼリー	かるやき 牛乳
10水	マカロニのケチャップ和え ジャーマンポテト オレンジ 牛乳	シリアルおこし 牛乳	バナナチップス 牛乳
11木	魚のみそ煮 野菜の変わり和え メロン 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	ウエハース 牛乳
12金	鶏肉のカレーロースト きのこと枝豆のサラダ パイナップル 牛乳	アイス (もも組・たんぽぽ組 オレンジゼリー)	バナナ 牛乳
13土	冷やしうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
16火	鶏肉となすの揚げ漬け 南瓜サラダ ゼリー 牛乳	デラウエア	コーンフレーク 牛乳
17水	卵の花和え 砂ずりのソース煮 オレンジ 牛乳	クリームチーズのスコーン 牛乳	ビスケット 牛乳
18木	ポークビーンズ トントンサラダ キウイ 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	クラッカー 牛乳
19金	あじの照り焼き おくらのごま和え ミニトマト バナナ 牛乳	ピーマンのカレーおにぎり 牛乳	おやついりこ 牛乳
食育の日	毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」		
20土	タコライス くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
22月	洋風かきたま汁 ちりめんそばろ メロン 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
23火	魚のあずま煮 野菜サラダ バナナ 牛乳	野菜スティック ヤクルト	さつまいも 牛乳
24水	じゃがいもの中華ごま和え ししゃも キウイ 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	かんぱん 牛乳
25木	麻婆なす 三色ナムル オレンジ 牛乳	鶏めしおにぎり 牛乳	かるやき 牛乳
26金	骨太卵焼き ブロッコリーサラダ スープ バナナ	サーターアングギー 牛乳	ウエハース 牛乳
27土	焼きそば チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	バナナチップス 牛乳
29月	カレーライス 福神漬け スイカ 牛乳	お誕生日プリン	野菜チップス 牛乳
30火	切干大根のまんまるがんも 刻み昆布とツナの炒め物 キウイ 牛乳	とうもろこし 牛乳	ビスケット 牛乳
31水	回鍋肉 もやしのごま和え パイナップル 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	プルーン 牛乳

旬の魚を使って…★  
**あじの照り焼き (大人2人・子ども2人分)**  
 【材料】あじの切り身(50~100gくらいのもの) 4切  
 ・塩 ぶたつまみ ・片栗粉 大さじ2 ・サラダ油 小さじ1  
 ・おろし生姜 小さじ1 ・しょうゆ 大さじ1.5 ・みりん 大さじ1.5  
 ・料理酒 大さじ1.5 ・砂糖 小さじ1 ・水 大さじ1  
 【作り方】  
 ①あじは、塩をふりかけて10分程度置いておく。その後、キッチンペーパーを使って、あじの水分をふき取る。片栗粉をまぶす。  
 ②容器に、おろし生姜・しょうゆ・みりん・料理酒・砂糖・水を入れ、よく混ぜておく。  
 ③フライパンを熱し、サラダ油を敷いて、片栗粉をまぶしたあじを皮目から焼いていく。蓋をして、両面焼き、8割程度火が通ったら、②のたれを加えて、照りが出るまで焼く。

旬の野菜で…★  
**おくらのごま和え (作りやすい分量)**  
 【材料】おくら 1袋(10本くらい) ・人参 1/3本(50g)  
 ・しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 小さじ1/2  
 ・ごま 小さじ1  
 【作り方】  
 ①おくらはまな板の上に置いて、塩を小さじ1くらいかけて板ずりする。板ずりすることで、うぶげが取れて口当たりがよくなります。  
 ②鍋にお湯を沸かし、板ずりをしたokraを入れ、2分程度茹でる。茹でながら箸で上下を返すように茹で、ざるに上げ、冷水にさらし、冷めたら水気を切り、小口切りにする。(茹でるのが大変な時は、耐熱皿に重ならないように並べ、水大さじ1程度をかけてふんわりラップをして40秒ほど加熱する)  
 ②人参千切りにして、1分ほど茹でて水気を切る。  
 ③ボウルに、おくら・人参・しょうゆ・砂糖・ごまを入れ、さっくり混ぜる。

# 給食だよ

安岐保育所 令和6年7月

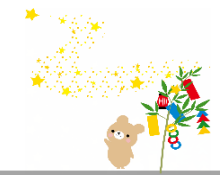


梅雨が明けると暑い夏がやってきます。汗をかきやすいこの時期。お子さんはもちろんですが、大人もおうちの中で遊んでいるときも水分補給をこまめにするようにしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けるようにしましょう。

**スポーツ飲料**  
 脱水が起こる前の水分補給に。糖分が多いので、運動などで疲れた時に飲むのに適している。

**経口補水液**  
 電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や嘔吐、下痢、熱中症などで脱水症状時に適している。

## 今月の行事♪



## 7月7日は【七夕】です！

七夕は桃の節句や単語の節句などの五節句の一つとされてきました。節句は、古くから厄払いや無病息災、健康長寿などの行事を行う日として伝えられてきています。七夕は、天の川をイメージしたそうめんを食べる風習があることから、七夕そうめんスープとして、お星さまに見立てたokraを浮かべて給食で提供する予定にしています。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作っててください🌸

## ピーマンのカレーごはん (大人2人・子ども2人分)

**【材料】**  
 ごはん お茶碗4杯分  
 ピーマン 2個  
 ウィンナー 4本  
 サラダ油 小さじ1  
 塩こしょう 少々  
 カレー粉 小さじ1/2  
 しょうゆ 大さじ1

**【作り方】**  
 ①ピーマンはへたと種を取り、みじん切りにする。  
**〈🌸お手伝いポイント🌸〉**  
 ・包丁が使える子は、保護者の方が干切りにしたものを切ると上手にみじん切りができます。  
 ウィンナーはいちょう切りにする。  
 ②フライパンを熱し、サラダ油を敷いて、ピーマンとウィンナーを炒める。ピーマンがしんなりしたら、ごはん・塩こしょう・カレー粉・しょうゆを入れて炒める。ごはんが混ざったら出来上がり！



**苦手なお友達が多いピーマン。調理をするときにさっと湯通ししてあげると青臭さや苦みが少なくなります。また、自分で調理することでおいしく食べられるきっかけにもなるかもしれません。**



## 今月の食材「ピーマン」



夏に旬を迎えます。旬のピーマンは肉厚で柔らかく、緑色が濃いのが特徴です。豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。炒め物だけでなく、塩昆布などと和えてもおいしく食べられます。

## 苦手な食べ物を食べられるようになるには…？

小さい頃の好き嫌いの原因は、まだ経験が少ないことによる食わず嫌いや、気分など様々です。その食品が食べられなくても、別の食品で栄養素を補うことはできます。しかし、幼児期には、いろいろな生活環境に心や体を適応させる意味でも重要な時期で、色々な食材を食べる経験をするのも大切です。お子さんの苦手な食品は、切り方や味付けを工夫して、一口でもよいから食べられるように促してあげてください。そして、一口でも食べられたらたくさん褒めてあげて自信をつけてあげてくださいね。

ピーマンの苦みが苦手なお友達は、ピーマンの繊維に沿って切ってあげると、苦みが出にくくなります。



## さつまいものなえ植え

5/30

さくら組さん・ゆり組さんでさつまいもの苗を植えました。秋の収穫が楽しみです🌱

