

給食だより



5月の郷土料理は、島根県でした🐱
 お昼のメニューは、舞茸ご飯、いも煮（魚骨と里芋を炊いたもの）、旬のごぼうを使ったごぼうサラダ、
 もも缶🍑 おやつは、さつまいものお餅でした🍡
 舞茸ご飯が好評だったのでレシピを載せておきます👏
 ぜひ作ってみてください！

- （材料：4人分）
- 鶏肉 ... 80g
 - まいたけ ... 1/2房
 - にんじん ... 1/5本
 - さやえんどう ... 8本
 - ごはん ... 2合
 - しそ油 ... 大さじ1/2
 - 酒 ... 小さじ1
 - みりん ... 大さじ1/2
 - 塩 ... 1/4
 - 油 ... 1/4

- （作り方）
- ① 鶏肉は小さめ、にんじんは細切にする。
 - ② 油をひいた鍋で鶏肉とにんじん、さいの舞茸を炒める。
 - ③ Aを口入れをし、火がきあがったご飯に混ぜる。
 - ④ ゆづのさやえんどうをご飯の上にのせて完成！

食育の日

6月の食育は「じゃが芋掘り」をしました。
 17年ぶり、1717の「じゃが芋」が大きく、とても立派でした🍠🍠隣の夏野菜の方が「気になったおとこだちも夕べからたよですか」、みんなで楽しく掘ることができました😊
 給食で出ると思っているの、その際はまたお知らせします！



かるがも保育園

水分補給で熱中症予防を!!
 すっかり暑くなってきました☀️
 熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。
 この時期は、汗をかきことを意識して水分を摂るよう心がけましょう。
 のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。
 また、扇風機やエアコンで温度を管理するなど環境への注意も大切です。
 食事には、さつまいもや水分の多い野菜、果物を積極的にとり入れましょう😊

7月の献立

月	火	水	木	金	土
		・チーズリウリ ・いしご華園和 ・みそ汁 ・りんご	・えびり肉の中華スープ ・厚揚げとごぼうの揚げもの ・パン	・大豆とごぼうの揚げ揚げ ・野菜のナムル ・すまし汁 ・トマト	・火焼うどん ・もも缶
		高野豆腐の豆腐おにぎり	黒糖ちんすこう	レモンラスク	Xパン
・魚と切干大根の煮付け ・野菜のごぼう和 ・おかめスープ ・みかん缶	・牛肉といしごのマリネ ・シーマンポット ・すまし汁 ・トマト	・厚揚げ中華煮 ・青菜のおかめ和 ・煮昆布 ・パン	・鶏肉の旨だし ・野菜のオロチ和 ・みそ汁 ・パン	・夏野菜カレー ・野菜の味噌醤油和 ・トマト	・鶏飯 ・みそ汁 ・みかん缶
中華お粥	七夕そうめん	じゃが芋くん	木支豆入りおにぎり	牛乳もち	アカアお粥
・豆腐とえびの汁煮 ・里芋の納豆和 ・もも缶	・魚の香草みそ汁 ・三色金平 ・みそ汁 ・みかん缶	・400の肉みそ和 ・大豆の煮昆布 ・すまし汁 ・すいか	・凍り豆腐のオランダ煮 ・オクラのおかめ和 ・しらす ・トマト	・魚の梅しほ焼 ・うたウイユ ・おかめスープ ・パン	・冷やし中華 ・パン缶
ごまマフィン	オレンジゼリー	チーズまんぢう	フレンチトースト	ビーフカレー	コーンフレーク
・厚揚げとなすの揚げ和 ・キャベツのごぼう和 ・みかん缶	・五目蒸し和 ・切干大根サラダ ・みそ汁 ・トマト	・豆乳入り肉じゃが ・りんとおかめ汁 ・煮豆 ・すいか	・海の日🍷	・スポーツの日🍷	・お弁当の日🍷
木支豆	おからパンケーキ	チーズケーキ スコーン			
・魚の甘酢和 ・小松菜とベーコンの揚げ物 ・みそ汁 ・パン	・レバー入りハンバーグ ・おからサラダ ・コンソメスープ ・トマト	・豆腐入りいしごの揚げもの ・トマトサラダ ・ししも ・りんご	お誕生会★	・お祭り焼肉 ・お祭りカレー ・みそ汁 ・パン	
すいか	ブルーヨーグルト	黒砂糖おにぎり		じゃがおにぎり	

・15時のおやつに牛乳がつかます。
 ・アレルギーはメニューが少し異なります。
 ・食材の銘柄状況によりメニューが少し異なることがありますので予めご了承ください。