

7月 給食だより

令和2年7月1日
おおむたこども園
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13 27	14 28	1 15 29	2 16 30	3 17 31	4 18
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	麦茶 りんご
	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご
午後食	豆腐の落とし揚げ 三色酢の物 かぼちゃそぼろ煮 冬瓜のみそ汁	魚の蒲焼き ポテトサラダ もやしの炒め物 ごまみそ汁	しらす入りがね キャベツのナムル 雷こんにゃく 青さのみそ汁	鶏肉と野菜の煮物 春雨の酢の物 スタミナ卵 わかめのみそ汁	魚の香草焼き 甘酢きゅうり 切干し大根の炒め レタスのみそ汁	親子丼 豆腐のみそ汁
	麦茶 フルーツの クリーム和え	麦茶 塩おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳きな粉プリン 食べるいりこ	麦茶 果物 チーズ	麦茶 牛乳 秋田風もちもち焼き ☆マカロニあべかわ	麦茶 牛乳 バナナ
日	6 20	7 21	8 22	9 23	10 24	11 25
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	麦茶 りんご
	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご	麦茶 りんご
午後食	豆腐のハンバーグ なすのごまマヨ 焼きじゃがいも 冷汁	鶏の磯辺揚げ がんばれピーマン 高野豆腐の煮物 たなぼた汁	さばのごまみそかけ じゃが芋の 煮ころがし キャベツのツナマヨ 卵豆腐のすまし汁	冷しゃぶ ゆで卵 ひじきの佃煮 もやしのみそ汁	魚のごま揚げ ゆで野菜 (人参ドレッシング) 冬瓜の煮物 かぼちゃのみそ汁	中華丼 えのきのみそ汁
	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 おにぎり がらんつ	牛乳 スティックかぼちゃ	麦茶 果物 チーズ	牛乳 人参クッキー	麦茶 牛乳 バナナ

- ・主食は、基本玄米入りご飯です。玄米は発芽玄米を使用しています。雑穀を混ぜる日も有ります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーが、ある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・☆印は、未満児のおやつです。・献立は変更する場合があります。

ある日の給食から - K君のうれしかった一言-

K君が給食室に来て

「ねえ、今日ねーピーマンがあつたでしょう？」

その日はピーマンの炒め煮でした。

「ぼくね、ピーマン嫌いだけど頑張って食べたんだよ！そしたら食べられたんだよ！」と嬉しそうに話をしてくれました。

これからどんどん、献立に出てくることを話すと、

「今度からたくさん食べられるよ！」

と返ってきました。とても嬉しくなりました。給食室に、献立を聞きに来る子どもたちもいますが、その日の献立の感想を話してくれると次の給食を考えるのが楽しくなります。

栄養たっぷり野菜のみみつ...

切り干し大根(冬に収穫した大根でつくります)

大根がたくさんある時期に乾燥していつでも食べられるように伝えられた伝統食です。干すことで甘みが増し、カルシウム・鉄・ビタミンなどの栄養もたくさん。園の「和食」の定番メニューです。

冬瓜 とうがん

なぜ、夏が旬なのに『冬瓜』(とうがん)と書くのか？

皮が丈夫で水分を失いにくいので、長く保存が利く冬まで、もつことからきたそうです。



6月の献立から

鶏肉のマーマレード焼

(分量) 4人分

- ・鶏もも肉 4枚(1枚が約60g)
- ・砂糖 2g
- ・塩こしょう 少々
- ・濃口 大さじ1
- ・マーマレード 大さじ1
- ・油 適量

(作り方)

- ①調味料を混ぜ、約30分ほど肉につけ込みます。
(時間が長いほど味がしみておいしいです)
- ②オーブンで約200℃15分ほど焼き目がつくまで焼きます。

※肉は、手羽元や手羽先を使うと豪華に！！
味が染み込みやすいようにフォークで刺します。