

乳児きゅうしょくたより

| 日曜 | 献立 | 主食 | おやつ | |
|------|--|-----|---|---|
| 1 土 | 親子うどん, オレンジ  | めん |  | — |
| 2 日 | | | | |
| 3 月 | ドライカレー風, ブロッコリーのサラダ, スープ(小松菜・コーン) | ごはん | ホットケーキ | 牛乳 |
| 4 火 | ジャーマンポテト, わかめとチンゲン菜のスープ  | ごはん | ピンキーパン | 牛乳 |
| 5 水 | お弁当の日 | | スティックパン | 果汁 |
| 6 木 | 鶏肉のトマト煮, みかんとキャベツのサラダ, スープ(豆腐・ねぎ) | ごはん | — | 野菜果汁 |
| 7 金 | 肉じゃが, 納豆, みそ汁(なす・えのき) | ごはん | ゼリー | お茶 |
| 8 土 | カレーうどん, バナナ  | めん |  | — |
| 9 日 | | | |  |
| 10 月 | 山の日 | | | |
| 11 火 | 豚肉と豆腐のうま煮, みそ汁(大根・油揚げ) | ごはん | ゼリー・菓子 | お茶 |
| 12 水 | チャーハン風まぜごはん, スープ(わかめ・ねぎ) | ごはん | プリン・菓子 | お茶 |
| 13 木 | ひじき煮, みそ汁(白玉麩・えのき) | ごはん | ヨーグルト・菓子 | お茶 |
| 14 金 | ハヤシライス, きゅうりスティック  | ごはん | ゼリー・菓子 | お茶 |
| 15 土 | お弁当  | | — | — |
| 16 日 | | | | |
| 17 月 | じゃが芋のそぼろ煮, 納豆, みそ汁(豆腐・小松菜) | ごはん | ふかし芋 | 牛乳 |
| 18 火 | カレーライス, フルーツポンチ  | ごはん | ゼリー | お茶 |
| 19 水 | じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, ゆかりごはん | ごはん | うどん | お茶 |
| 20 木 | 鶏と野菜のそぼろごはん, ツナひじきサラダ, みそ汁(大根・しめじ) | ごはん | ジャムサンド | 野菜果汁 |
| 21 金 | 夏野菜のみそ煮, スープ(豆腐・チンゲン菜) | ごはん | 小倉蒸しパン | 牛乳 |
| 22 土 | 肉うどん, ヨーグルト和え  | めん | — | — |
| 23 日 | | | | |
| 24 月 | ツナポテト, 青菜の納豆和え, みそ汁(豆腐・わかめ) | ごはん | マスカルポーネパン | 牛乳 |
| 25 火 | 三色ごはん, かぼちゃの甘煮, すまし汁(麩・ねぎ)  | ごはん | ゼリーフルーツのせ | お茶 |
| 26 水 | 豚肉と野菜のうま煮, ミニトマト, みそ汁(なす・油揚げ) | ごはん | ジャムサンド | 野菜果汁 |
| 27 木 | 肉だんごと野菜のトマト煮, キャベツときゅうりのサラダ, スープ(ワカメ・ねぎ) | ごはん | おにぎり | お茶 |
| 28 金 | 豆腐と鶏肉の野菜あんかけ, ゆかり和え, かきたま汁 | ごはん | うどん | お茶 |
| 29 土 | 親子うどん, バナナ | めん |  | — |
| 30 日 | | | | |
| 31 月 | ピラフ風まぜごはん, みかんとキュウリのサラダ, スープ(豆腐・ねぎ) | ごはん | ゼリー | 牛乳 |

夏野菜を収穫しました

♪食育クイズ♪

園では各家で畑を耕し、夏野菜の栽培に取り組みました。何を植えよう？

スイカ、なす、きゅうり、おくら、ピーマンなど各家様々です。

大きくなった！もう食べられる？ 子ども達も嬉しそう。収穫した野菜は各家でそのまま食べたり、ホットプレートで焼いたりしていただきます。苦手な野菜もこのときだけは美味しい！

時には給食にもおすそ分けを頂きます。

Q. 次のうち海草でないのはどれ？

- ①わかめ ②ひじき ③きくらげ

A. 正解は③ (きくらげはきのこ類です。)

※普段食べられているのは主に乾燥したもので中華料理などに使われますが、日本では夏に生きくらげが収穫されています。