令和3年6月30日発行
太陽保育園

# 7月の献立 & 給食だより

| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | | | | 1日 | 2日 |
| 昼食 | | | | さつま芋パン<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>豆乳スープ<br>イリコ | 胚芽玄米<br>青椒肉絲風<br>もやしとエビの卵炒め<br>キャベツの味噌汁・イリコ |
| 離乳食 | | | | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし |
| おやつ | | | | カルピスゼリー・お茶 | ドーナツ・お茶 |
| 日付 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 昼食 | しそもみじ玄米<br>高野豆腐の卵とじ<br>きんぴらごぼう<br>さつま芋の味噌汁・イリコ | 黒豆玄米<br>白身魚のフライ・キャベツ<br>三色お浸し<br>しいたけの味噌汁 | 麻婆丼<br>中華昆布サラダ<br>パイン缶<br>イリコ | ☆☆☆夜店ごっこ☆☆☆<br>ランチBOXの給食（献立予定）<br>トマトパン・大豆ミートの空揚げ<br>フライドポテト・デザート | 冷やしうどん<br>こふき芋<br>イリコ |
| 離乳食 | おかゆ・高野豆腐・野菜煮物・おすまし | おかゆ・白身魚・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし・パイン缶 | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし | おかゆ・うどん・野菜煮物・おすまし |
| おやつ | 揚げたこ焼き・ミルク | スイカ・お茶 | カップケーキ・お茶 | すみれ組さんお手作りおやつ（予定） | かき氷（いちご味）・お茶 |
| 日付 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 昼食 | わかめ玄米<br>切干大根の含め煮<br>青菜のしらす和え<br>もやしの味噌汁・イリコ | ほうれん草パン<br>ポテトサラダ<br>トマトと卵のスープ<br>イリコ | 大豆玄米<br>ちくわの磯辺揚げ・キャベツ<br>五目なます<br>長ネギの味噌汁・イリコ | 梅干玄米<br>五目ひじき<br>キャベツとゴマの味噌炒め<br>大根の味噌汁・イリコ | 野菜カレー<br>三色ソテー<br>バナナ<br>イリコ |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし | おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし・バナナ |
| おやつ | 野菜チップス・お茶 | フルーツヨーグルト・お茶 | わらび餅・お茶 | もちもちパン・お茶 | かき氷（レモン味）・お茶 |
| 日付 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 昼食 | 梅干玄米<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草としめじの和え物<br>玉ねぎの味噌汁・イリコ | 小豆玄米<br>野菜のかき揚げ・キャベツ<br>切干大根の塩昆布サラダ<br>しめじの味噌汁・イリコ | 人参パン<br>マカロニサラダ<br>カレースープ<br>イリコ | 海の日 | スポーツの日 |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし | | |
| おやつ | ジャムサンド・お茶 | ポップコーン・ミルク | パイナップルゼリー・お茶 | | |
| 日付 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 昼食 | 麦玄米<br>ナスの甘辛炒め<br>ピーマンのツナ和え<br>エリンギの味噌汁・イリコ | 冷やしそうめん<br>さつま芋の天ぷら<br>キャベツ<br>イリコ | ゴマ塩玄米<br>五目大豆<br>酢の物<br>豆腐の味噌汁・イリコ | 三色丼<br>きゅうりの梅肉和え<br>ワカメと卵のスープ<br>イリコ | 枝豆パン<br>グラタン<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ・イリコ |
| 離乳食 | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・そうめん・野菜煮物・おすまし | おかゆ・豆腐・野菜煮物・おすまし | おかゆ・野菜煮物・おすまし | おかゆ・パン・野菜煮物・おすまし |
| おやつ | フライドポテト・お茶 | フルーツポンチ・お茶 | かき氷（メロン味）・お茶 | [illegible]・お茶 | ヨーグルト・オレンジジュース |

## ♪ピーマンのツナ和えレシピ♪

（材料）(約4人前) （1人前 109kcal）
・ピーマン 10個 ・人参 100g ・ツナ缶 1缶 ・塩昆布 20g
・コーン缶 1缶 ・マヨネーズ 30g ・酢 大さじ1 ・砂糖 小さじ1

（作り方）
①ピーマン、人参は千切りにする。
②ツナ缶は油を切り、コーン缶は水気を切る。
③ピーマンを茹でて冷ましておく。
④人参はレンジで柔らかくなるまで加熱し冷ましておく。
⑤ピーマン、人参が冷めたら全ての材料を混ぜ合わせて完成です。

子どもが苦手な食材は、マヨネーズや油脂、または子どもの好きな食材と一緒に和えたりするのもおすすめです。
乳幼児期に栽培や買い物、クッキングを体験することにより「食べてみたい」という意欲につながります。

## ♪お味噌作りをしました♪

すみれ組さんと一緒に味噌作りをしました。初めて味噌を作りましたが、思ったよりも簡単に作ることが出来、子ども達も楽しそうにしていたので良かったです。

前日から子ども達と一緒に大豆を洗い、当日はじっくり煮た大豆を袋に入れ、粒がなくなるまで潰したり、麹とお塩を混ぜたり、お団子を作って容器に入れ空気を抜く作業をしました。

2～3ヵ月でお味噌が出来上がるので、とても楽しみです。

お味噌ができたら「何を作ろうか？」子ども達と相談し、決めたいと思います。

レシピはインターネットにもありますので、ご家庭で味噌を作ってみてはいかがですか。