

7月の給食だより

★ 今月の予定 ★

- 7/1 水開き
(スイカ割りをします!)
- 7/6 ニコニコ弁当の日
- 7/7 セタ
- 7/21 誕生日会
- 7/30 夏祭り(さくら組)

- ～持ち物～
- ・エプロン
 - ・三角巾
 - ・マスク
 - ・空の弁当箱
 - ・箸
 - ・数物

梅仕事しました!

先月、梅をたくさんいただいたので、梅シロップと梅干し作りをしました。
 “梅は三毒を絶つ”と言われるほど、夏の疲れた体にはとても良い働きをする食材です。
 * 三毒とは食の毒(食べ過ぎ・食あたり)血の毒(ドロドロ血・めまいや頭痛)水の毒(むくみや痰・だる重な頭痛)
 シロップも梅干しも出来上がるのはもう少し先になりそうですが、梅パワーで夏を元気に乗り越えられたらいいなと思っています。

きゅうりの梅味噌和之

材料/分量(子ども4人分)

- ・きゅうり 1本
- ・乾燥わかめ 2g
- ・梅干し 2個
- ・味噌 大さじ2
- ・酢 さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1.5

作り方

- ①きゅうりを輪切りにし塩もみする。わかめは水で戻しておく
- ②梅干しの種を取り、ペースト状になるまで包丁でたたく。味噌・砂糖・酢を入れて調味液を作る
- ③きゅうりの水気を軽くしぼり、わかめはザルにあげて水気を切る。きゅうり・わかめと調味液を混ぜ合わせて完成☆

献立表

令和4年7月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるいほん	◎印はかみかみメニューです。 よく噛んで食べようねと声をかけながら食べたいと思います。				1	2
おやつ					7・8月の毎週金曜日 はアイスクリームの日 です!お楽しみに♪	
ひるいほん	4	5	6 ☺	7 ★	8	9
おやつ	やきうどん ちゅうかきゅうり やさいすーぷ	げんまいごはん ねばねばなつとう じゃがいものにも みそしる	おにぎり ◎とりにくのてりやき こーるすろー かぼちゃきんぴら	やきさばめし そうめんじる ごまあえ ぜりー	わかめごはん とりにくのとまとに きやべつのなむる	たきこみごはん すましじる くだもの
ひるいほん	11	12	13	14	15	16
おやつ	おちゃ げんまいきつしゆ	ぎゅうにゅう こーんとーすと	りんごじゅーす おかし ちーず	おちゃ くりーむぜんざい	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるいほん	11	12	13	14	15	16
おやつ	ぎゅうにゅう じゃがもち	おちゃ なつとうまき	ぎゅうにゅう ごまだんご	ぎゅうにゅう たまねぎまふいん	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるいほん	18	19	20	21 ★	22	23
おやつ	おやすみ (うみのひ)	ごはん さけのしおこうじやき きゅうとまさらだ だいすのごもくに	はやしらいす れたすのさらだ ◎かりかりだいす	いなりすし とりにくのからあげ うめだいこん すましじる	ごはん あじのかぼやき きゅうりのすのもの じゃがいものにも	びびんば ちゅうかすーぷ くだもの
ひるいほん	25	26	27	28	29	30
おやつ	ぎゅうにゅう きなこむしぱん	ぎゅうにゅう みたらしだんご	おちゃ よーくると	ぎゅうにゅう もちもちぼと	おかし あいすくりーむ	ぎゅうにゅう おかし
ひるいほん	25	26	27	28	29	30
おやつ	なつとうごはん ◎こまつなのなむる なすのみそしる	げんまいごはん さけのえすかべーじゅ ばんばんじーさらだ とうもろこし	ひやしうどん じゃがいものかれーに ばなな	げんまいごはん かぼちゃふらい ◎ひじきのにも きのこのみそしる	なめし なすばーぐ ◎ほしだいこんさらだ こーんすーぷ	わかめごはん ぐだくさんみそしる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう きなこむしぱん	ぎゅうにゅう みたらしだんご	おちゃ とうにゅうもち	おちゃ おにぎらず	おかし あいすくりーむ	