

7月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H25・7月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|--|---|--|---|---|---|
| 昼食 | 1 ごはん きゃべつの味噌汁 魚の梅焼き 金平ごぼう | 2 筍ごはん 玉ねぎの味噌汁 いかの炒め物 ひじきの酢の物 | 3 ごはん じゃが芋の味噌汁 夏野菜のかき揚げ いんげんの胡麻和え | 4 ごはん なめこの味噌汁 手羽肉と大豆の煮物 切干大根の酢の物 | 5 ごはん なすの味噌汁 さつま揚げ もやしのゴマ酢和え | 6 親子丼 じゃが芋の味噌汁 もずくの酢の物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | 野菜チヂミ | 豆煮 | せんべい | うどんきな粉 | きゅうりスティック | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | 焼きじゃが | 茶むすび | じゃが芋もち | わかめおむすび | のりおむすび | 季節のくだもの |
| 昼食 | 8 ごはん 豆腐のくずし汁 豚肉となすの味噌煮 きゃべつのゆかり和え | 9 ★ごはん そうめん汁 魚の塩焼き・トマト ひじきと大豆の煮物 | 10 ごはん わかめの味噌汁 肉じゃが きゃべつの昆布和え | 11 わかめごはん 豆腐の味噌汁 厚焼き卵 きゅうりとくらげの酢の物 | 12 ごはん かき玉汁 魚の竜田揚げ 納豆和え | 13 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のゴマみそ焼き きゅうりとえのきの和え物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | 冷やしトマト | せんべい | 野菜チヂミ | 焼きじゃが | 南瓜の煮物 | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | 野菜おやき | 一口寿司 | 梅じゃこおむすび | きな粉団子 | きな粉おむすび | とまと・煮干せんべい |
| 昼食 | 15 *海の日 | 16 ごはん 厚揚げの味噌汁 魚の梅焼き 夏野菜の炒め物 | 17 27 ごはん きゃべつの味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 トマトの和え物 | 18 ☆ごはん なめこの味噌汁 手羽肉と大豆の煮物 もやしのゴマ酢和え | 19 ごはん なすの味噌汁 さつま揚げ もやしのゴマ酢和え | 20 親子丼 じゃが芋の味噌汁 もずくの酢の物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | | 豆煮 | せんべい | うどんきな粉 | きゅうりスティック | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | | 茶むすび | じゃが芋もち | わかめおむすび | のりおむすび | 季節のくだもの |
| 昼食 | 22 ひつまぶし そうめん汁 ひじきと大豆の煮物 酢の物 | 23 ごはん 豆腐のくずし汁 豚肉となすの味噌煮 きゃべつのゆかり和え | 24 ごはん わかめの味噌汁 肉じゃが きゃべつの昆布和え | 25 わかめごはん 豆腐の味噌汁 厚焼き卵 きゅうりとくらげの酢の物 | 26 ごはん かき玉汁 魚の竜田揚げ 納豆和え | 27 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のゴマみそ焼き きゅうりとえのきの和え物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | ゆでとうもろこし | せんべい | 野菜チヂミ | 焼きじゃが | 南瓜の煮物 | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | 野菜おやき | 一口寿司 | 梅じゃこおむすび | 冷やしぜんざい | きな粉おむすび | とまと・煮干せんべい |
| 昼食 | 29 ごはん 玉ねぎの味噌汁 魚のゴマ焼き 金平ごぼう | 30 ごはん 南瓜の味噌汁 レバーのからめ煮 いかの酢の物 | 31 納豆ごはん じゃが芋の味噌汁 豆腐あんかけ きゅうりの酢の物 | | | |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | 冷やしトマト | うどんきな粉 | 焼き南瓜 | | | |
| 午後のおやつ | 焼きじゃが | ゆかりおむすび | ゆでとうもろこし | | | |



日差しが強くと食中毒が心配される時期になりました。

食中毒の基本→**つけない** (手洗いをしっかりと)

増やさない (調理したものは
すぐ食べる)

やっつける (加熱調理する)

保育所でも衛生管理には気を付けていますが、おうちでも気を付けていただくよう、よろしくお願ひします!



研修に行きました!!

6月21日に元歯科医師の岡崎好秀先生の講演会に行きました! よくかんでたべましようという事を言われました!

よくかむと・・・①食べものの消化を助けます!

②歯の病気を防ぎます!

③肥満予防

④あごが発達し歯並びが良くなります!

⑤脳の働きを活性化します!

よくかんで食べるとういいますよ!とは言っても、柔らかいものばかりをよくかんで食べよう!というはなかなか難しいですよ?よく噛める食べものがあります。

ごぼうやれんこん、きゃべつや人参などの野菜、いかやたこなどもいいですね。

保育所ではご飯も5分つきなので、よくかんで食べています。

また、給食の材料を大きめに切る、形が残るように切ることを心がけています。

ぜひご家庭でも大きめに材料を切って、よくかんで食べましよう!

ごはんは**5分つき米**です。保育所に精米機があるので使う都度精米しています。

☆「かみかみ献立」 ★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。

メロンをいただきました!



夏(7月~9月)の旬の食材
なす、レタス、とまと、きゅうり
とうもろこし、ピーマン、おくら
モロヘイヤ、枝豆、ゴーヤ、
メロン、ぶどう
いか、たこ、うなぎ

JA 西いわみさんからメロンをいただきました!とても甘くておいしかったです!笑顔で食べるというよりも夢中になって食べていました!!

今月の献立中

いんげん、黒豆、とまと、玉ねぎ、なす、人参、じゃが芋、きゃべつは、

真砂の野菜です!

月曜日と木曜にもってきてもらいます。子どもたちもおおいしくいただいていますよ!

*JA西いわみさんから、子どもたちにぜひ益田の食材を食べてほしいということで6月には**メロン**を、7月は**ぶどう、トマト**をいただきます!